

時代の潮目が突如来た！　読書、料理、酒、掃除、サウナ、音楽……おうち時間の充実化計画！

Discover Japan

2020 June 6
2020年6月号（毎月6日発売）
5月7日発売／第2巻第6号／通巻14号

人気書店員が選ぶ
教養が高まる
100冊

緊急特集
おうち時間。
読書して、お取り寄せして、楽しく巣ごもり

アマビエさまが再来!?
「疫病流行の際は我の写し絵を人々に見せよ」

江戸時代、熊本の海に現れた、疫病を払うとされる妖怪（神!?）。新型コロナウイルスの被害拡大を受け、SNSで話題沸騰中。厚労省公認キャラクターにも就任！

Discover Japan

●デジタル版には、表紙画像や目次に掲載している記事、画像、広告、付録が含まれない場合があります。
●掲載情報は原則として奥付に表記している発行時のものです。

以上をご理解の上、ご利用ください。

Topics 01

New Open

移転オープンで新たな世界観を発信

世界の一流ブランドショップが軒を連ねる大阪・心斎橋の御堂筋通り沿い。その一等地に現れたのが、COMME des GARÇONS 大阪店だ。コム デ ギャルソンの全ラインに加え、ストリートブランド「BAPE®」を扱う「BAPE STORE® CdG OSAKA」や「NIKE@CdG OSAKA」が誕生。内装は主にブランドのデザイナーである川久保玲氏が手掛け、中央に佇む巨大なアメーバ状のブースに各ブランドのアイテムが並ぶ。まるで遊園地のアトラクションを楽しむかのような世界観を堪能したい。



1



3



2

1）白を基調とした内装デザインの中、ブースごとに異なる什器で世界観を表現。2）店内が外から見えないよう大きな円柱が際立つ外観が特徴。1階と2階を貫通しているような存在感を放つ。3）「NIKE@CdG OSAKA」のブース

Data

COMME des GARÇONS 大阪

住所：大阪府大阪市中央区南船場4-4-21
Tel：06-4963-6150
営業時間：11:00～20:00
定休日：不定休
www.comme-des-garcons.com

日本・世界各地の発酵食材が下北沢に集結!?





左）店の場所は下北沢「下北線路街」に4月にできたばかりの商業施設「BONUS TRACK」の一画。右）物販コーナーに並ぶ発酵食品は、各醸造家の情報やおすすめの食べ方について解説されているので、吟味して選びたい

昨年渋谷ヒカリエにて開催された「Fermentation Tourism Nippon」展をきっかけに、発酵デザイナー・小倉ヒラク氏による発酵食品専門店がついにオープン。その土地にしかない発酵文化を継承し、発展させるべくさまざまな発酵食品を取り扱い、物販に加えてカフェレストラン、ワークショップなどのイベントも開催予定。ECサイトでは、発酵調味料のスタートキットとしてセット販売もあるので、試してみたい人はぜひウェブサイトをチェック。

Data

発酵デパートメント

住所：東京都世田谷区代田2-36-15
BONUS TRACK内
Tel：03-6413-8525
営業時間：11:00～18:00
定休日：水曜 ※営業時間・定休日は随時変動しているため、詳しくはウェブサイトをご確認ください。
http://hakko-department.com

Discover Japan

Topics 02

New Products



春を楽しむ かつお節

江戸時代、奢侈禁止令が出された中、ファッションを楽しむために微細な色彩の違いを楽しんだ考え方「四十八茶百鼠（しじゅうはっちゃひゃくねずみ）」。2018年に東京・日本橋で開催された「日経ディスカバージャパンアカデミー」でこのコンセプトに出合い、商品化。右の商品は、山桜の薪で醸し上げた荒節を使用し、薄く削った花削り。季節にちなんだ桜の燻香が楽しめる。

Data

桜香る花かつお

価格：374円／20g　賞味期限：1年間
販売店：にんべん 日本橋本店限定販売　問：にんべん www.ninben.co.jp　※営業休止中。今後の営業情報はウェブサイトで告知予定。

鳥獣被害を伝統工芸で生かす



日本の里山で深刻化する野生鳥獣による被害。この現実を伝えるために立ち上がったのが徳島・祖谷（いや）で駆除された鹿を活用した「DIYA（ディヤ）」だ。柔らかな鹿革の魅力を生かし、徳島の伝統技術「本藍染め」で染め上げた革小物を展開。里山の課題解決と伝統技術を伝える工芸品が生まれた。

Data

藍染め 名刺入れ（左・中）／藍染め 小銭入れ（右）

価格：3万1900円（吹雪は3万6300円）、2万6400円（吹雪は3万800円）　カラー：吹雪（ローケツ藍染）、紺色（紺染）、水色（浅葱）　サイズ：H75×W110×D15㎜（名刺入れ）、H60×W110×D12㎜（小銭入れ）
問：データプロ　Tel：088-679-6161　https://diya.jp

すべてが一点物の次世代マスク



色鮮やかなショールで知られる、兵庫・西脇の伝統工芸「播州織（ばんしゅうおり）」から生まれたブランド「tamakiniime」がマスクの販売をスタート。糸を染めて織り上げる播州織をベースに、糸の配色によって織り上がる「タマスク」は、すべてが一点物。同作品は、5月6日より渋谷PARCO「Discover JapanLab.」でも取り扱う予定（P14）。

Data

タマスク（左上・左下）／にっタマスク（右上）

価格：2200円　サイズ：H130×W180㎜（タマスク）、H110×W160㎜（にっタマスク）
素材：コットン100%（タマスク）、コットン95%、ナイロン4%、ポリウレタン1%（にっタマスク）
問：tamaki niime　Tel：0795-38-8113　www.niime.jp

ディスカバー・ジャパンは毎月6日発売です

Discover Japan

New Fashion

家時間の気分を上げてくれるセットアップたち



自宅で過ごす時間が増えたいま、快適な部屋着が必須だ。こちらのポロシャツ&パンツは、もともと、旅行者のために開発されたアイテムで、シワになりにくいオリジナル素材を使用。さらっとした肌触りでストレッチ性も抜群だ。速乾素材なので洗濯もストレスフリー。

TEÄTORA

Size : 1, 2, 3, 4, 5
Material : Nylon60%, Polyester36%, Polyurethane4%
Color : Navy
Price : ポロシャツ1万7600円、パンツ3万7400円
teatora.jp



手紬、手織りで生産されたインド産のカディコットンを、日本有数の織物産地である愛知県一宮市の機屋で仕上げた素材を使用。たっぷりとしたサイズ感で、湿度が気にならない軽い着心地が特徴だ。いまの時季から重宝すること間違いなし。

LOOMER

Size : 00, 1, 2　Material : Cotton100%
Color : Orange, Beige, Mint, Pink
Price : シャツ1万6500円、パンツ1万9800円
問 : alpha PR
Tel : 03-5413-3546



極細番手の綿糸を用いた柔らかい風合いが魅力のシャツ&パンツ。インドにて手掛けたハンドプリントのペイズリー柄を施したシックなデザインは、ワンマイルウェアとしても着られる上品な仕上がり。ウエストのシャーリングやサイドシームレスなど着心地を重視したディテールもうれしい。

KAPTAIN SUNSHINE

Size : シャツ36, 38, 40　パンツ30, 32, 34
Material : Cotton100%
Color : Dark Paisley, Tribal Stripe
Price : シャツ2万7500円、パンツ3万800円
問 : キャプテン サンシャイン
Tel : 03-6277-2193

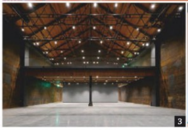
文=菅野茂雄　写真=伊藤大作　スタイリスト=杉浦 優　text: Shigeo Kanno　photo: Daisaku Ito　Stylist: Yu Sugiura

Discover Japan

Exhibition

100年前の近代産業遺産美術館に再生







エストニア国立博物館などを手掛けたことで知られる建築家・田根剛氏による、日本初のプロジェクトが青森県弘前市に完成。戦後、日本ではじめて大々的にシードルを造っていた「吉野町煉瓦倉庫」を改修し、「弘前れんが倉庫美術館」として再生。4月11日だったオープンは延期だが、地域の「クリエイティブ・ハブ（文化創造の拠点）」として、従来の展示の在り方にとらわれない美術館の空間を生かしたプログラムを実施していく。

1）「シードル・ゴールド」の屋根は、歴史を象徴するものとして、「未来の記憶とつながることを期待する」という田根氏。2・3）5つの展示室のほか、スタジオやライブラリーも備える。単なるホワイトキューブではなく、既存の柱や壁を生かす試み



ナウィン・ラワンチャイクン『OK Nakhon』2016年 / Courtesy of the artist and Navin Production［参考図版］

Data

Thank You Memory　ー醸造から創造へー

会期：調整中　会場：弘前れんが倉庫美術館　住所：青森県弘前市吉野町2-1
時間：9:00～17:00（金・土曜はスタジオ、市民ギャラリー、ライブラリーのみ～21:00）
休館日：火曜（祝日の場合は翌日休）、年末年始　料金：一般1300円、大学生1000円、高校生以下無料　Tel：0172-32-8950　www.hirosaki-moca.jp

災害支援活動家としての坂 茂







1）「街に開かれた美術館」として構想された大分県立美術館。2）ニュージーランド・クライストチャーチでは紙を使った祈りの場を、地震により倒壊した教会跡地に建てた。3）「避難所用・紙の間仕切りシステム」を設置するワークショップも予定

1）大分県立美術館　©Hiroyuki Hirai
2）紙の大聖堂　©Stephen Goodenough
3）避難所用紙の間仕切りシステム　©Voluntary Architects' Network

大分県立美術館が、開館5周年記念として館の設計者・坂茂氏の創作活動を展観する企画展を開催。坂氏は国際的に高く評価される建築家である一方で、災害支援活動家としての顔をもつ。本展では阪神淡路大震災の『紙のログハウス』や『紙の大聖堂』、東日本大震災に活用された『避難所用・紙の間仕切りシステム』などのほか、坂氏の35年にわたる国内外での活動を、多数の実物大模型で体験することができる。

Data

坂茂建築展ー仮設住宅から美術館まで

会期：～6月21日（日）※変更の可能性あり
会場：大分県立美術館1F展示室A、アトリウム
住所：大分県大分市寿町2-1
時間：10:00～19:00（金・土曜は～20:00）
※入場は閉館の30分前まで
料金：一般1000円、大・高生700円、中学生以下無料
Tel：097-533-4500　www.opam.jp

　文=中森葉月　text: Hazuki Nakamori

Discover Japan

Discover Japan イラスト＝佐藤真生、くぼあやこ cover illustration: Masao Sato, Ayako Kubo

6 2020 June



016 緊急企画！ 26時にZoom飲み

特集

020
緊急特集 おうち時間。

巻頭エッセイ
022 「がんばっているわけでもめげていないわけでもないんだが。」
最果タヒ



024 ブックディレクター・幅 允孝選
いま読みたい、生きる糧になる本
「生き方はそれぞれに。」

026 時代を変えた実業家が薦める
いま読んでほしい本



026 #1 出口治明（APU学長）
028 #2 出雲 充（ユーグレナ社長）
030 #3 遠山正道（スマイルズ代表）
032 #4 明石ガクト（ワンメディアCEO）
034 #5 塩田元規（アカツキ共同創業者）
036 #6 岩瀬大輔（ライフネット生命保険創業者）



038 アートディレクター・北川一成のつながる・広がる読書術
人の心に響くデザインのヒントは、読み進め方にあった！

042 100年後に読んでほしい エッセイ集



042 立川談慶『こんな時代だからこそ“笑い”が必要だ 落語のススメ』
046 おくだ健太郎『歌舞伎から学ぶ、逆境を越える力』
048 望月昭秀『縄文時代の災害、そしてポストパンデミック世界の歩き方』
050 田附 勝『私、あなた、誰か、』
052 星野概念『心の居場所を探すことが、孤独感を和らげる処方箋』
054 三島邦弘『Stay home の友』
056 稲葉俊郎『兼業医療家になる』
058 ワクサカソウヘイ『正常にバグる』
062 ドミニク・チェン『「共在」のかたち』
064 小泉 誠『椅子』
066 犬養裕美子『どこへ行く、レストラン』
068 柏井 壽『2020年、変わる宿。』
071 Column リモートワークの可能性



072 しりあがり寿『コロナ退散』
073 人気書店が選ぶ
いま読んでおきたい100冊 前編
食／旅／歴史／文学／IT・ビジネス

089 ディスカバー・ジャパン的
おうち時間の充実計画
おうち時間を楽しくする酒



090 【焼酎】森枝卓士、山田 遊
「巣ごもり読書には 焼酎ハイボールがいい」
092 【ワイン】三代目 遠藤利三郎
「初夏に愉しむ ワインと読書」
094 【ジン】三浦武明
「国産ジンで遊ぼう」



095 【クラフトビール】川野 亮
「自宅で楽しめる注目の新作3選!」
095 【日本酒】千葉麻里絵
「和洋中の3番勝負 お家で自由研究」
096 橘ケンチ『シンプルな欲求をチャージする魔法の水。』
098 高橋みどり『食べること、生きること、いつもの日常。』
100 福田里香『ちょっとした甘味は気分を救う』
102 清水美穂子『ささやかだけれど、確かな幸せ』
104 野呂エイシロウ『宇宙に住んでいると脳を切り替える。』
106 山田 遊『手洗いの質、生活の質』



108 池田晶紀『お家でととのう。』
110 坂口恭平『困ったら迷わず電話をかけて』
112 石村由起子『片づけは時空を超える』
114 大石 始『家で楽しむ民謡・盆踊り・祭り』
116 塩谷 舞『移民と故郷と、心の中のリトル・ジャパン』
118 読者が過ごす、ディスカバー・ジャパンなおうち時間



120 堀 道広『アマビエの国』
121 人気書店が選ぶ
いま読んでおきたい100冊 後編
デザイン・アート・建築／芸能／映画／
音楽／健康・癒し
144 香港と長野・飯山をつなぐ
「GODENYA」の日本酒ペアリング
156 編集後記



Regular Features

003 TOPICS New Open
005 TOPICS New Products
007 TOPICS New Fashion
009 TOPICS Exhibition
012 隈研吾が暮らす神宮の杜
014 今月のDiscover Japan Lab.
137 世界も注目! あたらしい仕事をつくるひと
waiwai 山雄和真
146 EXILE 橘ケンチの今宵のSAKE
148 スタイリスト高橋みどり 食卓の匂い
150 大熊健郎のR40的 東京名店探訪
151 おくだ健太郎の歌舞伎キャラクター名鑑
152 絶景プロジェクト
154 DJ Meeting Table
158 culture clips
160 お菓子研究家 福田里香の民芸お菓子巡礼

※掲載されている価格は、特に表記がない場合、すべて2020年5月7日時点での税込価格です（軽減税率を含む）

連載●

隈研吾が暮らす神宮の杜

第十四回　ザ・キャピトルホテル　東急

「日枝神社のある杜の雰囲気が、こちらまで入り込んでくる感じ。都心でこれだけゆったりとしたランドスケープがつくられているのはとても珍しいので、なんとかその雰囲気を生かしたいと考えました」

「ザ・キャピトルホテル　東急」は2　年10月22日に開業した。そのメインエントランスをデザインしたのが隈研吾氏だ。写真の背後にある石づくりの壁は、御影石を板状にして隙間を空けて並べてある。その奥にある日本料理店「水簾」の様子が、その隙間から透けて見える。

「外壁に石を使うと重厚感がどうしても出てしまうのです。その石壁をどこまで軽く見せられるか、やってみました。1枚ずつのピースで張っているから、石だけど薄さを追求できている。ヨーロッパ建築には、そういう発想がまったくないと思うんですよね」

単に軽さを狙ったわけではない。

「日本の空間がもっている繊細さを出したかった。超高層の大きなビルの中なのだけど、繊細さをもち込むということが、この空間には重要だろうと考えました」

ホテルの前身は、改修のため　年11月末で営業を終了した「キャピトル東急ホテル」だ。元は、前回の東京オリンピックの前年にあたる　年　月に、米ヒルトンホテルズ・インターナショナルと東京急行電鉄の合弁で日本初の外資系ホテル「東京ヒルトンホテル」として開業。　年の元日から「キャピトル東急ホテル」と名称を変えた。ちなみに「キャピトル」とは「議事堂（capitol）」のことで、国会議事堂が近いためについた名前だという。

来日したビートルズやマイケル・ジャクソンなど数多の世界的スターが泊まったことでも知られる国際的ホテルだが、一方で「和の文化を脈々と受け継いできた聖地でもある」と隈氏は説明する。神社のあるこの丘に、岩倉具視が料亭「星岡茶寮」の建設を援助し、関東大震災後には陶芸家・芸術家の北大路魯山人がこの料亭を借り受けて「美食倶楽部」という会員制高級料亭にした。また、いけばな草月流の勅使河原蒼風が和の空間をプロデュースし、いまも草月流いけばながメインロビーを彩っている。

「キャピトル東急ホテルの建築設計には、銀座の『第四期歌舞伎座』を設計した吉田五十八も携わっている。ここは、そんな和の文化を創ってきた人たちの系譜が感じられる場所です。その聖地を継承したいという気持ちがすごく強かった」

エントランスのある3階の車寄せにかかる切妻屋根のような白木の庇や、メインロビー上部にある寺社建築の屋根を支える木組み構造をモチーフとした「斗栱」も隈氏のデザインであり作品だ。それが新しいホテル全体の親しみやすさと和の継承につながっている。

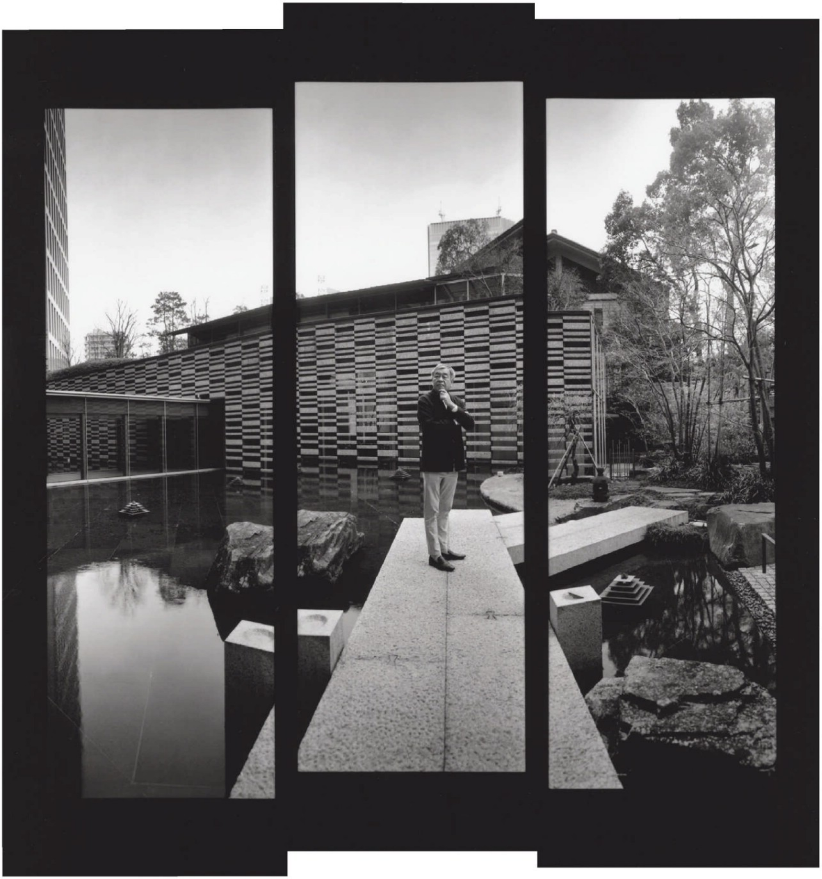
「政治に近い場所にあっても重たい雰囲気はなく、むしろここの空気には清潔感が漂う。神宮の杜に通ずる感覚がありますね」



ベンジャミン・リー
（フォトグラファー、アーティスト）

カナダ・トロントで育つ。英オックスフォード大学で心理学を学んだ後、1977年、ロンドンにスタジオを設立。企業の広告写真を手掛ける一方で、彫刻家ヘンリー・ムーア等の著名人の肖像を撮影し、アート作品として評価を高めた。'80、'84年に英国のデザイン賞「D&AD賞」を受賞。その後東京に拠点を移し、各界の著名人を撮り続けている。主な写真集に『Odyssey』、『創造の現場。』など

文=三河主門　写真=ベンジャミン・リー　企画・オーガナイザー=さかよりのりこ（L.STUDIO）
text: Shumon Mikawa　photo: BENJAMIN LEE　planning & organizer: Noriko Sakayori（L.STUDIO）



庭や玄関を掃き清め、打ち水をする、日本のお出迎えの姿を水の池で表現。ホテルの外観も隈氏がデザインしている

隈 研吾
くま・けんご

建築家。東京大学建築学科大学院修了後、1990年、隈研吾建築都市設計事務所を設立。20カ国を超す国々で建築を設計し、日本建築学会賞、フィンランドより国際木の建築賞、イタリアより国際石の建築賞ほか国内外で受賞多数。土地の環境、文化に溶け込む建築を目指し、ヒューマンスケールのやさしく、柔らかなデザインを提案している。主な著書に『点・線・面』、『ひとの住処』など

ザ・キャピトルホテル　東急

住所：東京都千代田区永田町2-10-3
Tel：03-3503-0109
客室数：251室
料金：1泊1室2名朝食付5万6000円〜（税・サ別）
www.capitolhoteltokyu.com

今月の Discover Japan Lab.

不要不出の外出自粛要請を受けて、何かと物欲が高まる今日この頃。今月のDiscover Japan Lab.は、身につけることで気分を上げてくれるような、個性的なファッション小物が目白押し。贈り物にも最適なアイテムと価格帯です。

気分を明るくする 春小物、揃っています



Discover Japan Lab.とは?

生まれ変わった渋谷PARCO1階に小誌『Discover Japan』の直営店がオープン！特集や企画と連動したアイテムが並び、実際に触れられるリアルメディアとして日本全国の"本当にいいもの"を発信します！

data

住所：東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷PARCO1F
Tel：03-3464-5111
営業時間：10:00～21:00
定休日：不定休

ECはじめます!

商品の一部が、ネット販売で購入できるようになります。情報は「Discover Japan」のウェブ・SNSで告知予定。ご期待ください！



roots shawl MIDDLE

Size：W1820×H440㎜
Material：Cotton100%
Color：ー
Price：6600円
※掲載商品以外の色・サイズ展開あり

detail

播州織の産地から生まれた、カラフルな布小物

tamaki niime

「播州織」の名で、古くから先染め綿織物の産地として知られる兵庫県西脇市。その播州織に魅せられたファッションデザイナー・玉木新雌さんが西脇市に移り住み、拠点を構え、自らの名を冠にして手掛けるブランドが「tamaki niime」だ。玉木さん自らが、西脇に残る1965年製のヴィンテージ織機を自ら操作し生まれる作品たちは、スローな織機で生産量は限られるが、豊かな表情が魅力。特にショールは、現代のハイテク織機では出せない、ふんわりとした立体感が特徴で人気だ。さらに、自由に結べる長いひもと、顔を広範囲にカバーできるデザインのマスクも登場。豊富なカラーバリエーションで、気分も上がる。



タマスク

Size：W180×H130㎜　**Material**：Cotton100%
Color：ー　**Price**：2200円
※掲載商品以外の色・素材展開あり

文=編集部　写真=林 和也　text: Discover Japan　photo: Kazuya Hayashi

変幻自在！ 錫素材のアートなアクセサリー

NAGAE +



幾何学的なデザインが目を引くアクセサリーは、錫素材がもつ柔らかい特性を生かし、長方形のプレートを自分の好みで自由に曲げながら形状をアレンジできる。オーダーメイドのように手にフィットし、また気分や服装に合わせて、かたちをアレンジできる優れ物。金属でありながら無機質過ぎず、温かみのある不思議な表情が魅力だ。これらを手掛ける「NAGAE +（ナガエプリュス）」は、金属加工技術で名高い富山県高岡市で約60年前に創業した「ナガエ」が母体となり、2015年に立ち上げられたブランド。伝統的な技術に、現代的なデザイン性を融合する発想で、新感覚のアイテムを次々と生み出している。

TIN BREATH 40㎜
Size：W200×D40㎜　Material：錫
Color：シルバー　Price：5500円

※掲載商品以外の色・サイズ展開あり



TIN BREATH 10㎜
Size：W200×D10㎜　Material：錫
Color：シルバー　Price：3300円



Ring
Size：W80×H20㎜　Material：錫
Color：シルバー　Price：5500円

“漆を身につける”という新体験

坂本これくしょん

ころんと丸いフォルムのリングは、手にすると驚くほど軽い。素材は木材（朴）で、印象的な色彩は漆によるもの。もちろん、直接皮膚に触れることを考慮してコーティングが施されているため、心配はご無用。「坂本これくしょん」は、日本有数の漆の産地、福島県会津若松市で1900（明治33）年に創業した漆加工業の「坂本乙造商店」が手掛けるブランド。漆を使ったファッション・アイテムを創造し、このリングは指を包み込むようなようなやさしさがある。宝石とは違う上品さが魅力だ。縄文時代から漆のアクセサリーを身につけた、日本人のアイデンティティを感じる逸品ともいえる。



リング“美月”
Size：14号、16号
（W19×H6.5㎜）
Material：本体／朴・漆
裏面／金箔
（4号色箔 22K相当）
Color：赤（右写真）、
黒（左写真）
Price：1万8700円
※掲載商品以外の
色・サイズ展開あり

detail





クラフトビールと本も並びます！

各地のブルワリーパブのクラフトビールと、今号で紹介している本の一部も展開予定です。クラフトビールと本で、おうち時間を楽しみましょう。

※掲載商品は渋谷PARCOのDiscover Japan Lab.にて取扱予定。表示はすべて税込です。

緊急企画！

連載「丸の内発26時」特別編

26時にZoom飲み



日本中で自粛の日々が続く中、
お楽しみ26時の酒場も3密を避けるために、
Zoomを使って決行。対談の新しいカタチに、
どうぞご期待ください。

Zoomとは？

パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリ。リモートワーク化の流れを受けて、使用者が急増中

Guest



Sincere オーナーシェフ 石井真介 いしい・しんすけ
日仏の有名フレンチレストランで働き、2016年「Sincere」をオープン。'17年水産資源の未来を考えるシェフ集団「Chefs for the Blue」のリードシェフに。'18年度Gault et Millau「明日のグランシェフ賞」受賞



放送作家 野呂エイシロウ のろ・えいしろう
ラジオ番組のはがき職人として活躍。出版社を経て『天才たけしの元気が出るテレビ!!』で放送作家に。次々と人気番組を手掛ける。企業のコンサルタントとしても活躍。著書に『成功を決めるのは才能よりも運』など



建築家 川添善行 かわぞえ・よしゆき
東京大学建築学科卒業後、オランダ留学を経て博士号取得。現在、東京大学准教授として川添研究室を主宰。空間構想一級建築士事務所にて活動中。東京建築賞最優秀賞ほか受賞多数。日蘭建築文化協会会長も務める

Host



丸の内ハウス 統括マネージャー 玉田 泉 たまだ・いずみ
三菱地所時代は、大手町ビル1階の大手町カフェを担当。その後、丸の内ハウス統括マネージャーに就任。現在は同職を東京・丸の内ハウス事務局で、執行中



テーブルビート 代表取締役 佐藤俊博 さとう・としひろ
かつてはツバキハウスやGOLDをプロデュース。現在は丸の内ハウスで蒸し料理レストラン「MUS MUS」のほか「来夢来人」、「現バー」を経営する



野呂 玉田さん、いま、どこ？

玉田 三田です、慶應のそば。古いビルにあるディスカバー・ジャパンの秘密のアジト（笑）。

佐藤 野呂さんは、いま、ご自宅ですよね。最近はZoomで会議するのが多いんですか。

野呂 一日に7〜8回ですかね。佐藤さん、玉田さんと会うのは丸の内だから、今日は新鮮ですよ。

玉田 緊急事態宣言の自粛要請を受けて、3密を守ってみんなで飲みながら、Zoomでしようかと。

佐藤 川添さん、それに編集長の高橋さんは、後から参加ですね。

玉田 石井さんが医療従事者の方に、料理を差し入れされているのをテレビで見て感動しました！

石井 新型コロナウイルスと闘う医療現場を食で応援する「Smile Food Project」を日本でスタートさせました。欧米各国で同時多発的にはじまった取り組みです。

玉田 反響はすごかった？

石井 2回ほど行って依頼が殺到しているので、今後は週3回くらいやろうかなと思っています。

玉田 サポートが必要ですよね。

石井 「サイタブリア」の石田聡社長、「Chefs for the Blue」の佐々木ひろこさん、広告会社のNKBなどに支えていただいて。

玉田 食って、人を幸せにできますよね。野呂さん見ました？

野呂 すごいよねえ。みんな大変なんだけど、一番大変なのは医療従事者だから。

石井 そうですね。僕もニュースでフランスやイタリアの状況を見て、何かやらなきゃと思ってはじめたんですけど。農家の人、肉屋さん、豆腐屋さん、たくさんの人から協力のメッセージが届いています。



文＝吉永 淳　写真＝木内和美　text: Kiyoshi Yoshinaga　photo: Kazumi Kiuchi

玉田　胸が熱くなりますね……。

野呂　寄付もできるんですか。

石井　クラウドファンディングも動いているんですけど、いまは企業の皆さんに協賛金をお願いしていて、個人の人も寄付したいって言っていただける方が多い。窓口をつくっているところです。

玉田　窓口があれば、私を含めて応援したい人、いっぱいいると思いますよ。

石井　僕らはまずボランティアで動いているんですけど、それぞれの店も大変なので、きちんと労力に合うようにして続けていけたらと思っています。

野呂　メディアに携わっている僕らには、きちんと報道するか、寄付することしかできない。

石井　僕らだけでは広げることができないので、そう言ってもらえると助かります。



野呂　全国のラーメン屋さんとかいろんな料理人に広がるかも。

石井　「#立ち上がれ料理人」ってハッシュタグに反応して、福岡の友人も動き出しました。

玉田　こういう機会に個人事業主のネットワークができるといい。

野呂　飲食業って、20兆円くらい市場があるけれど、個人事業主はバラバラだから国にもプレッシャーをかけられない。つながりは大事です。

石井　気をつけないといけないのは、メディアに出ると足元をすくわれることもある。調理してる姿もソーシャルディスタンスを守らないで密集して料理を盛りつけてると、それ自体が非難されたりする可能性もある。衛生管理には細心の注意を払ってます。

佐藤　考えれば考えるほど大変だ。

野呂　弁当の容器にメッセージが書けるといいですね。

石井　絵を描いたり、メッセージを書いたり、徐々にしています。本当は食べてくれた看護師さんの声も聞けたらうれしいですね。

野呂　皆さん忙しいから、メールを送るのは大変だけど、お店の住所が書いてあるはがきをつけるのはどうですか。ひと言書いて病院のポストに入れるだけでいい。

玉田　グッドアイデア！

野呂　次に食べたいものとか、美味しかったとか、ひと言だけでもやりがいがある。

玉田　あっ、川添さんと高橋さんが、ここから参加します。石井シェフはお店に戻られます。ありがとうございました。応援します！

石井　川添さん、高橋さん、あとはお願いします。コロナに負けず、頑張りましょう！

玉田　川添さんはご自宅から。高橋さんはオフィスからです。

川添　僕の研究室は大学にあるんですけど、いま、閉鎖中ですから。Zoomを使って自宅で80人くらいの学生に講義をしている。普段の授業よりも参加しやすいみたい。

高橋　コミュニケーションがちゃんとできるのがいいですよね。



Column 01



「新型コロナとの戦い方」——石井真介

料理人にとっては料理をつくれないのが一番へこむんです。テイクアウトだけでは、満たされない部分がある。こういう状態が続くと、飲食店の個人事業主は資金的にも精神的にも限界ですね。だから、医療従事者に料理を届けることで、料理人の価値を見出したいと思ったのと、こういうプロジェクトが日本中に広がれば、料理人も元気になるんじゃないかと思いました。僕ら料理人は、料理が好き過ぎて料理のことばかり考えてるので、ほかのことがなかなかできない。今回のことで、いろんな人が急ピッチで動いてくれた。カメラマンが写真を撮ってくれたり。支援の輪はダイナミックに動いている気がします。このコロナ問題が収束した後もつながりができるといいと思っています。

Check!

4月24日より、「コロナ最前線ではたらく病院関係者支援プロジェクト（Smile Food Project）」としてネット募金を実施中。詳細は「シンシア / Sincere」のFacebookや、Yahoo! JAPAN等をチェック。医療従事者の方々を皆で応援しましょう！



川添　スライドを画面を共有すると、顔は見えにくいですけど。

玉田　もうすでに授業がはじまっているんですか。

川添　先々週くらいから。

玉田　高橋さんは、ディスカバー！ジャパンを4冊無料配信してますよね。

高橋　そう、飛騨高山、瀬戸内、京都、それから一流ホテル。3月から1カ月限定の予定だったんですけど、この状況なので延長です。

玉田　みんなが旅に行きたい気持ちを膨らませているんです。こういうときだからこそ、地方とのつながりを大切にしたい。近い未来は、行かなくてもいいくらいリアルになるのかなあ。

野呂　やっぱり行かなくちゃ楽しくないでしょ。テレビでディズニーランドを見たら、行きたくなるものです。

佐藤　川添さん、何飲んでるの。

川添　近くのスーパーで買ってきたシャルドネです。

高橋　僕、川添さんの髪型が気になるなあ（笑）。坊主がトレードマークだったのに、髪が伸びている。

玉田　Ｚｏｏｍ飲み会、よくやってますか。

川添　最近、「Ｚｏｏｍ交流会」をしてみたいと思っていまして。ふたつのグループがｉＰａｄをそれぞれ用意して、お互いの画面を見ながら話す、8人と8人でどういう会話になるのかという実験。オンラインとオフラインを組み合わせて、向かい合わせた15cmのｉＰａｄの中に緊張関係が生まれる。

野呂　さすが研究者的に楽しんでますねえ。

川添　でも、それぞれが違うものを食べたり、飲んだりしてるけど、一緒に集まることの楽しさが恋しくなりますね。

高橋　一緒に飲んだり食べたりすることのありがたみをつくづく感じます。解除されたら、物すごい開放感を感じるんじゃないかなあ。

野呂　六本木も銀座も丸の内も人があふれる気がする。

高橋　僕はこの前、庭でバーベキューして寝袋で寝てキャンプ気分を味わいました（笑）。

玉田　おうち時間、楽しんでますねえ。ここ1週間は何をしてましたか。

川添　委員会的な打ち合わせがなくなって、少しラクになった。承認的なことはオンラインでできるからそれはよかった。ここ1週間は、Ｚｏｏｍ飲み会も増えてきたから酒量は変わらないですね。

玉田　Ｚｏｏｍ飲み会の新しいアイデアありますか。

川添　お酌制度があるといいですね。蛇口のような機能で、好きな人にお酒を注いでもらえる。

野呂　いま、みんな寂しいから、知り合いの女性をＺｏｏｍ飲み会



26時にZoom飲み

Column 02



「新型コロナとの生活」――野呂エイシロウ

僕はスポーツクラブもテニスクラブが閉鎖されて、朝4km走ってました。それだとまだ少ないから今日から6.5kmが目標。これだけ走っているのに、ときめく人には出会わない（笑）。Zoomでは10人以上の会議は減りましたねえ。時間も短め。つき合い上断りきれないおじさん同士の飲み会がなくなりラクになった。あとはスーツを着る機会が減って、クリーニング屋さんに行く回数が減った。Zoomだと着てる服の素材は気づかれないからね。あと絶対読まないだろうって本を読んでますね（P104参照）。音楽はパリに行っても、ミラノに行っても、緊急事態でも、中島みゆき。

で口説くっていうのはありかな。
玉田 まさに下心ですね。
野呂 不満を聞いてあげるだけでいいから。出掛けられない、買い物に行けない、そんな不満を聞いて、収束したらお寿司食べに行こうよって約束できる。
高橋 川添さんの下心は。
川添 都市っていうのはもうけるチャンスを得るところですよね。人が高密度で集まる。インフラもそれに合わせていたんだけど、それがあんまりうまくいってなかったのがわかったから、公園も道も、新しい都市が求められるチャンスだなあとは思いますね。
野呂 Ｚｏｏｍの打ち合わせが増えて、なんか無駄がなくなっちゃいましたよね。適当なこと言って「はい、すぐ原稿送ります」、「用事があって行けません」とか嘘が減りました（笑）。
川添 言い訳ができない都市はいづらいかもしれない。
野呂 詐欺師がいっぱいの世の中って楽しいでしょ（笑）。
川添 我々は、無駄を求めて、どうしようもないことやってましたからね。そこからの気づきが個性だったわけですよね。無駄をなくすことは、個性をなくすことに近いかもしれない。『Discover Japan』の半分は無駄だから（笑）。
高橋 無駄こそ、人生の原動力ですよ。
野呂 コンビニで美味しい唐揚げを買える時代に、丸の内に行って佐藤さんの武勇伝を聞きながらラードご飯を食べるって相当無駄だけど、それが楽しいんだよね。玉田さんは自粛中どんなですか。
玉田 毎日、炊事に追われてますよ。あとは娘につき合わされて、夜な夜なトレーニングに励んでるんです。腹筋、背筋、二の腕、コロナ明けにはバニーガールできるスタイルになれるかな（笑）。
男子一同 ええー！
玉田 皆さん、コロナ太りに気をつけましょうね。



Column 03



「新型コロナとの今日・未来」——川添善行

近年の都市開発は、街の賑わいを創出することが目的だと勘違いをしてきました。その賑わいがなくなった途端に、みすぼらしい街になったと思います。いまの街の人口が少ない状態が、定常かもしれない。それでも美しい街ってなんなんだろうって。賑わいだけが価値なのかって、問われてる気もします。最近散歩するときに、用途地域の境目を歩くんです。住宅地は低層以外の住宅はつくれない。街が多様になるにはこの用途地域って概念を外さないといけない。商業地域、工業地域とかじゃなくて、混ざった地域をつくっていくと、散歩も楽しくなる。住宅地って小さなお店をつくるにも制限があるから。用途で統一しようと区別するのを変えたほうがいい時代になってる。混ざっても都市のデザインは統一できる。違う都市の在り方を考える時代が来てると思います。

今回テイクアウトしたメニュー

Zoom飲みをより楽しむために、トップシェフの料理をテイクアウトしました。
ご覧のような包装で受け取れ、すぐ食卓に並べられます。皆さんもおうち時間のお供に、ぜひ。



上）グリーンサラダ（1600円／1包＋チューブ状の自家製ドレッシング）、**下）ホタテの燻製サフランマヨ**（1800円／1包）



TAKAZAWAマシュマロ（3000円）

問：TAKAZAWA www.takazawa-y.co.jp



フレンチ肉セット（7700円）
※和牛頬肉の赤ワイン煮込み（1人前×2）、シャルキュトリー盛り合わせ（3～4人前）



アマゾンカカオのテリーヌ（250g）
※マカダミアナッツショコラ（80g）とセットで3800円

Check!



お願いすれば、木製のカトラリーとお手拭きが付きます

問：シンシア https://www.tablecheck.com/ja/shops/sincere/reserve

 取材＝4月16日 ※価格はすべて税別

緊急特集

おうち時間。

前号の予告では、今号は「キャンプ」を特集するはずでした。
ですが、短期間のうちに世の中は大きく変わり、
キャンプ特集の制作・発売を、やむなく見送る決断を致しました。
変容の絶えない日々に必要な特集は何か——？
いま、世界は歴史的な潮目を迎えています。
私たちが直面しているコロナ危機は、
ペスト、コロンブス交換、スペイン風邪と並ぶ、文明史に残るパンデミックになるでしょう。
そして、いつの時代もパンデミックはその後の文明を大きく前進させてきました。

年のいま、世の中の流れや仕組み、思考の変化に伴い、働き方と暮らし方も激変しようとしています。
リモートワークが定着化し、自宅で過ごす時間が増え、「働き方改革」は強制的に進みました。
オンライン上での会議や飲み会が当たり前の光景になり、一流レストランはテイクアウトサービスをはじめています。
以前は考えられなかった、新しい現象が続々と生まれています。
過去のパンデミックの時代と違い、ネット社会の現代では、幸いにも外出自粛によって外界と遮断されることもありません。
自宅時間の充実化を図るには、実はいまが最適なタイミングなのです。
今回の特集は、そうした背景から生まれた「緊急特集」です。
自宅時間の定番の過ごし方である「読書」を通して、時代を乗り越えるヒントを探るとともに、
「おうち時間」を充実させるアイデアをDiscover Japanの視点で盛り込みました。
アフター・コロナの世界では、これまでの当たり前が、当たり前でなくなっている光景が広がるでしょう。
巣ごもり期間のいまこそ、新しい視点を得るチャンスです。

文=編集部　text: Discover Japan

疫病退散イラストで、ニッポンを元気に！

1

アマビエさまとは？

江戸時代、熊本の海に現れ「疫病が流行ったらわたしの写し絵を早々に人々に見せよ」と言って海中に姿を消した妖怪（神!?）。新型コロナウイルスの被害拡大を受け、SNSで話題となり、厚労省公認キャラクターにも就任！　今号では、P　、P　　にも疫病退散イラストを掲載。ニッポンを元気に！



『アマビエさま』
佐藤真生

サイズ：W155×H420㎜
素材：絹本彩色 顔料
制作年：2020年
制作者コメント：世界の状況を目の当たりにすると、私たちは常に歴史の大きなうねりの中に生きていることを再認識させられます。そして「自分にできることは何か」を考えます

さとう・まさお

1963年、山形県生まれ。画家。30歳の時、安井賞展賞候補に。平面作品のほか、立体、映像、オブジェの制作を精力的に行い、NYやパリ等の展覧会で世界的注目を集める。2016年より地域伝承文化をテーマとした子どものワークショップ「YUME-KASAFUKU Project」を開始。'19年「コンパスヨコハマ2019」のアートディレクション担当。同年、日本-ポーランド国交樹立100周年芸術文化交流事業「YUME-KASAFUKU Project in Poland」開催

ものだと思わなかったからだ。でも、被災地の子供ががんばっている、めげていない、という姿は外にいる人にはとても重要だったのかもしれない。がんばっているわけでもめげていないわけでもないんだが。でも、やるしかないからやっていたし、それを伝えるにはがんばっているとしか、言いようがなかったのだろう。

悲劇についてのニュースをどう受け止めていますか、それはいつも「がんばる」「耐えられない」「救いを」「みんなに感謝」と結論を導き出すけれど、当事者は情報コーナーのように15分や5分といった枠で人生が終わるわけではなく、本当に終わるのかすらわからず、苦痛の始まりしか見えていない。だからやるしかないからやっていた、だけじゃないのか、やるしかないからやっている、っていうのはでも答えにならないから、伝えられないが、いつも答えではない形をして生きている人ばかりだ。

平穏とは、答えがあるような気がすること、答えを受け取ることで少しだけ安心することであるのかもしれない、私に向けられているニュースはないと震災後思ったけれど、じゃあ何を知りたかったのかって、なんにも、テレビに教えてほしいものはなかった、もう答えが何の意味も持たなくなってしまったから、やるしかないからやってんだよってことがわかってしまったらもう、やってんだよって人を町で見るだけで、それが何かの慰めになるとかありえなかった。お互いにとても距離がある、やってんだよは中身があまりにもバラバラで、そういう孤独はうまく伝わらない、そういう疲弊を積み重ねていつか答えに辿り着くとか思わなくてよかったなあ、と今は思う。でも、子供だっていろんなことは考えていただろう、忘れてしまっただけ、今になっては私も、部外者なのだ。あのころの私からしたら。

さいはて・たひ

1986年生まれ。中原中也賞、現代詩花椿賞などを受賞。主な詩集に『夜空はいつでも最高密度の青色だ』、エッセイに『きみの言い訳は最高の芸術』、小説に『星か獣になる季節』などが。最新詩集は『恋人たちはせーので光る』

がんばっているわけでもめげていないわけでもないんだが。

最果タヒ

ぼくは平穏に暮らしたいと思うのだけどそんなことは誰にも許されなくていつも辛い気持ちになるのだ、その平穏って誰にとっても平穏なわけ？

コロナについて問題になったとき、ぼくはどうしてもコロナにすでに感染してしまった人のことを考えていた。ニュースも新聞もインターネットも、感染していない人たちのために向けられた情報ばかりだ。一番話題になっている病気にかかったというのに、かかった途端、そこから切り離されたように感じるだろう。ぼくが阪神淡路で被災したとき、同じように感じたことを思い出す。ニュースも新聞も震災についてばかりなのに、自分のことではないように思えてならない。震災地の外側があるのが信じられなかった、日常が壊れたはずなのに、それが多くの人にとっての「よそのこと」で、ニュースでやるようなことなのだということが衝撃的だった。だからこそ、自分がみんなに見えない存在になってしまったようで怖かった。平穏な日々は簡単に失われて不安や心配のために情報を求めてしまう。そのときいつも、でも、その不安や心配の真ん中にいる人のことを忘れてしまう、それは気持ちの問題でも正義の話でもなくて、人間として当たり前の心の動きなのだといまならわかるし、ぼくは3.11で被災者ではない側に立って、はじめて、被災者でない人にも、震災というのは存在するのだと思った。外から見るときの不安や恐れがあって、それらに打ち勝つために情報が求められるのだと。多くの人に向けられる情報はどうしてもそちらに偏る。私は被災者として子供の頃インタビューを受けたのをうっすら覚えている。あの頃たくさんの新聞やテレビの人がいて、気持ちを聞かれることは多かった。ずっと思っていることなんて話せなかったし、そんな「こと」があるなんて私は知らなかった。ただそつなくやり過ごすことを大切にしていたと思う、それは、私の気持ちが私にとって重要な

 執筆：4月13日

ブックディレクター

幅 允孝さんが選ぶ

生きる糧（ほん）

生き方はそれぞれに。

これからの時代、いままで以上に多様な生物、無生物と「共存」していくことが必要だ。私たちは「自分」以外のことをどれだけ知っているだろう。さまざまな生き方を学び、あらゆる角度から物事を考えられるような選書をブックディレクター・幅允孝さんに聞いた。



はば・よしたか

バッハ代表。ブックディレクター。人と本の距離を縮めるため、公共図書館や病院、オフィスなどさまざまな場所でライブラリーを制作。直近では、安藤忠雄による「こども本の森 中之島」でのクリエイティブ・ディレクションを担当

ウイルスって敵なの？味方なの？



『ウイルスの意味論』

ウイルス研究に50年以上従事してきた山内一也氏が「ウイルスとは？」を体系的に解説。「ウイルスは宿主である人間を守ることもあります。"敵"としてではなく、その生存戦略に想像をめぐらせることができる一冊です」

著者：山内一也　**価格**：3080円　**発行**：みすず書房（2018）

日本社会は私たちを救ってくれる？



『日本社会のしくみ　雇用・教育・福祉の歴史社会学』

雇用、教育、保障など、日本社会の仕組みがなぜ変わらないかをわかりやすく解説。「労働史と経営史の複眼で、暗文化された日本的な慣習の根源に迫ります。今後の働き方の参考にもなる内容です」

著者：小熊英二
価格：1430円　**発行**：講談社（2019）

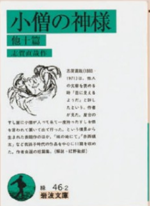
感染症とともにどう生きる？



『感染症と文明 ―共生への道』

熱帯での感染症対策に従事してきた医師の一冊。「ペスト終焉とともにヨーロッパの近代世界システムが幕を開けたように、感染症が人間の文明をどう変えてきたか、よく考察されています」

著者：山本太郎　**価格**：792円　**発行**：岩波書店（2011）



スペイン風邪にかかった志賀直哉？　の心模様。

『小僧の神様 他十篇』

短編集に収められた「流行感冒」は1918年に全世界で流行したスペイン風邪に罹患した一家の話。「頼りなかった女中がその一家を献身的に介護することで見直されていきます。病気を媒介にした人の心の機微に注目です」

著者：志賀直哉
価格：704円　**発行**：岩波書店（2002）

『生き物の死にざま』

「ニュースで語られる“死者数”という数字に実感がわかないんです。人としての生きざま、死にざまはどうだったのか。成体のベニクラゲは死んで動かなくなると再び幼生になり、生き直すそう。死とは何か、考えさせられます」

著者：稲垣栄洋　**価格**：1540円　**発行**：草思社（2019）



生き物にとって“死”とはいったいなんなのか？

人類滅亡？生き残ったのは……。



『復活の日』【新版】

日本を代表するSF作家・小松左京の長編二作目。「新型化学兵器として開発された菌が、全世界に広まってしまった。パニック状態の人間の精神の描写が壮絶で、コロナ後の世界がどうなるかの示唆に富んでいます」

著者：小松左京
価格：2530円　**発行**：早川書房（2018）



免疫力ってそもそも何？

『免疫力を強くする』

免疫学の第一人者による新書。「最新科学でワクチンと免疫を俯瞰。病原体に最も有効なのはワクチンという専門家の言葉に納得ですが、ストレスを減らし、血液やリンパの循環をよくすることが基本です」

著者：宮坂昌之
価格：1210円　**発行**：講談社（2019）



非常時に生きる女性の胆力

『戦争は女の顔をしていない 1』

2015年ノーベル文学賞受賞作品のコミカライズ。第二次世界大戦、ソ連では100万人以上の女性が従軍。非常時の物語を小梅けいとが描く。「名もなき女性たちの美しくも切ない戦中の生きざまが描かれます」

著者：小梅けいと　**監修**：速水 螺旋人
原作：スヴェトラーナ・アレクシエーヴィチ
価格：1100円　**発行**：KADOKAWA（2020）

時代を変えた実業家が薦める

いま読んでほしい本

歴史的な潮目を迎えているいま、時代を乗り越えるために「知識」が必要です。読書はその大きな助けになります。実業家たちに手掛かりをうかがいました。

#1／出口治明

でぐち はるあき

APU学長

いまだからこそ発揮されるべき真のリーダーシップについて考え、内と外から人間を見つめ直すことで、人間を、そして世界を知るための3冊。



文明史的にパンデミックを考えることで見える真理



『貞観政要』

著者：呉兢　**翻訳**：守屋 洋
価格：1100円
発行：筑摩書房（2015年）

太平の世を生み出した名君・唐の太宗と群臣との政治上の問答を集録したもの（10巻）。唐の玄宗時代の呉兢の撰。政治の規範書として、中国歴代君主の必読書とされ、日本でも広く読まれた
※出口さんは『貞観政要 新釈漢文大系（95）』（明治書院）を愛読

危機のときこそ問われるリーダーシップ

戦後初の独立系生命保険会社、ライフネット生命を創業し、インターネットで加入できる生命保険という新市場を開いた出口治明さん。退任後の2年には、日本の大学では初となる学長公募によって立命館アジア太平洋大学（APU）の学長に就任した。また、歴史に造詣が深く、稀代の読書家としても知られる。そんな出口さんが座右の書とするのが中国の古典『貞観政要』である。唐の名君・太宗の言行録で、中国歴代の君主が愛読し、現代の政治や企業経営にも通じるとして、いまなお世界中で読み継がれている。

「リーダーシップは危機のときこそ試されます。極端に言えば、普段はリーダーはいなくてもいい。いざというとき、正解のわからないことを決断し、その責任を取るのがリーダーです。今回のコロナ危機は、真のリーダーシップとは何かを考えるいい機会だと思います。グローバリゼーションのおかげで、自宅にいながらにして日本だけではなく、世界中のリーダーの様子もわかりますし、いい勉強になります」

新型コロナウイルスの流行のさなかにあって、出口さん自身もリーダーとしてさまざまな決断をしている。2月末に政府が全国の小中高校などへ一斉休校を要請したことを受け、APUではすぐさま体制を整え、2日後には職員の子連れ出勤を受け入れた。その後、リモートワークも可能とし、授業も当面はオンラインで行うこととしている。

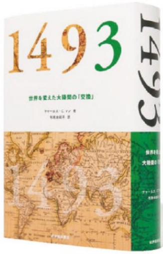
「これもグローバリゼーションのおかげです。一部には、〝グローバリゼーションがパンデミックを引き起こしたからもうやめよう〟という意見もあるようですが、そういうことではなく、どんなものにもメリットとデメリットがあるということです。世界的ベストセラー『サピエンス全史』で知られる歴史学者ユヴァル・ノア・ハラリ氏の言葉を借りれば、グローバルな信頼と



『社会心理学講義〈閉ざされた社会〉と〈開かれた社会〉』

著者：小坂井敏晶
価格：2090円
発行：筑摩書房（2013年）

生物同様、社会を支える「同一性」と「変化」という根本原理をもとに、社会心理学の発想と意義を伝える。独自の視点で展開する考察は常識を覆し、「人間とは何か」、「社会とは何か」を問いかける



『1493——世界を変えた大陸間の「交換」』

著者：チャールズ・C・マン
翻訳：布施由紀子
価格：3960円
発行：紀伊國屋書店（2016年）

1492年、コロンブスがアメリカ大陸に到達後、農作物や鉱物資源、病原菌、人間など、さまざまなものが大陸間を行き交いだす。その結果、世界はどのように変わったのかをダイナミックに伝えるノンフィクション

団結なしに新型コロナウイルスの大流行は止められません。グローバリゼーションによって、世界がつながっているからこそ闘うことができるのです」

パンデミックを乗り越えて人類は成長してきた

まさに世界中で新型コロナウイルスと人類との闘いが繰り広げられている現在、短期的な視点だけではなく、長期的な視点が必要と考える出口さんが薦めるのが『　　——世界を変えた大陸間の「交換」』。

「短期的には苦難のときですが、この本を読むことで、より高い視座から、より広い視野でパンデミックを見ることができると思います」

新型コロナウイルスの感染は、世界　以上の国・地域に広がっているが、人類史上、最恐のパンデミックとされるものに14世紀のペスト（黒死病）、いわゆるコロンブス交換によって引き起こされた15世紀の新大陸の天然痘、20世紀のスペイン風邪がある。

「それぞれ数千万人以上が亡くなっていることを考えても、すさまじい悲劇です。ただ、この悲劇がもたらしたものを文明史的に考えてみると、ペストによって社会構造が変化したヨーロッパではルネサンスが興り、コロンブス交換で世界は豊かになりました。そしてスペイン風邪は、第一次世界大戦の終結を早めたといわれています。この本を読むと、パンデミックによって大変な犠牲が生じたけれども、人類はなんとかして苦境を乗り越え、そして成長してきたことがわかります。今回のコロナ危機も、大きな試練に立ち向かう中で市民のITリテラシーが向上し、真の働き方改革を実現することができるかもしれません」

内から外から人間を見つめ直す

『　　——世界を変えた大陸間の「交換」』が、パンデミックが与えた大きな影響から人間を理解するための書なら、反対に人間の内面を見ることで世界を理解するための書が『社会心理学講義』である。

「人間とは何か、人間がつくる社会とは何かを根底的に論じた素晴らしい本です。人間の脳の活動のうち意識できるのは1割くらいで、人間はここでしか世界を認識できません。そして無意識の残り9割で生かされています。そんな人間がつくる社会は、どういう仕組みで動いているのか——常識を揺さぶられる、非常に刺激的なこの本からラディカルに学んでほしいですね」

出口さんは、人が成長するために必要なものとして「人・本・旅」を挙げる。自身は世界　都市以上を訪問し、1万冊以上を読破している。

「感染を拡大させないために、いまは“ステイホーム”が肝心。人に会うこと、旅をすることはできませんが本は読めます。本を読むこと、言い換えれば学ぶこと、知ることで人間は賢くなります。学ばなければ世界のことはわかりません。でも現代の日本の大人は忙し過ぎて、これまで学びの時間が取れなかった。いま、外出しないということは、その分、学ぶ時間ができたと考えることもできます。今回お薦めする3冊を読むことで、内から外から人間を見つめ直すと同時に、“Knowledge is power（知識は力である）”——このことを思い返していただきたいと思います」

でぐち・はるあき

1948年、三重県生まれ。京都大学法学部を卒業後、日本生命に入社。ロンドン現地法人社長、国際業務部長などを歴任。2008年、ライフネット生命を開業、代表取締役社長に就任。'12年に上場。'18年、立命館アジア太平洋大学（APU）学長に就任

取材＝4月9日

#2 出雲充



ユーグレナ社長

コロナがもたらした社会的な大変化は持続可能な社会へかじを切るチャンス

5億年前から存在するユーグレナで食料問題、環境問題に挑む出雲さん。最先端のバイオベンチャー経営者が考える、いま、読むべき本とは？



『大震災の後で人生について語るということ』

著者：橘 玲
価格：1650円
発行：講談社（2011）

不動産神話、会社神話、円神話など、日本人の人生設計を支配してきた神話が失われた“東日本大震災後”。新時代を生きるための設計図を、経済作家・橘玲が語る

読書はやがて哲学や思想の〝モト〟となる

　幼少期から活字中毒で、食事中に本や漫画を読むのが日課だったという出雲さん。給食のときには牛乳パックに書かれた活字を読むことで〝禁断症状〟を抑えていたという。そんな出雲さんが絶大な影響を受けた漫画が『ドラゴンボール』。悟空は出雲さんにとってヒーローだったし、大学時代バングラデシュの貧困問題に直面したときには、（ドラゴンボールに登場する）仙豆を探し続け、たどり着いたのが微細藻類ユーグレナ（ミドリムシ）だった。

「修行して強くなり、敵を倒す。悟空はこれを繰り返し、強い敵をどんどん倒していきました。それを当然のようにかっこいいと感じていましたが、僕より後のミレニアル世代は、ひたすら修行をして敵を倒す悟空ではなく、敵をも仲間にして一緒に世界を冒険する『ワンピース』のルフィを読んで育っています。いま思えば、それは世の中が『強くなって敵を倒そう』ではなく、『敵なんていないから仲間と一緒におもしろいことをやろうよ』という価値観に変わったことを示していたのかもしれません。その両方をリアルタイムで読んだことは、少なからず僕の考え方に影響していると思います」

　そう語る出雲さんが、今回の緊急事態宣言を受けてまず手に取った本が『大震災の後で人生について語るということ』だったという。

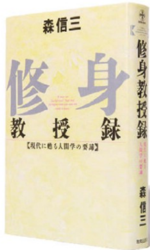
「多くの人がコロナ前、後という言い方をしているように、新型コロナウイルスは、世界中の人にとって戻ること



『仮名論語（新装版）』

著作：伊與田 覺
編集：論語普及会
価格：1760円
発行：論語普及会（2015）

2500年前に書かれ、多くの偉人に影響を与えた論語は、欧米が注目するマインドフルネスの哲学を言葉でまとめたものでもある。「“徳”が重要視されるこれからの国際社会にこそ、日本人が読んでおきたい」



『修身教授録』

著者：森 信三
価格：2530円
発行：致知出版社（1989）

哲学者・森信三による「修身」の授業（昭和12～13年に天王寺師範学校で実施）をまとめた講義録。「論語の教えを学問として体系立てた修身から、いまの時代に必要な哲学や徳の大切さを学ぶことができます」

のできない変化になりました。このような出来事は経済的変化と社会的変化の大きくふたつに分けられ、今回のコロナは社会的変化ととらえられます。

経済的変化は、　年に世界中が体験したリーマン・ショック。金融資本主義の延長線上に未来がないことがわかりました。さらに日本は、'11年の東日本大震災で社会的な変化も体験。それまで絶対安全とされてきた原子力が人間のコントロール下にはないことがわかり、自然科学の限界を知りました。'08年以降、世界的には、資本主義神話は崩れても自然科学の進歩で乗り越えていけると信じられていましたが、日本は経済も社会も不可逆であることを経験しているのです。

大震災の前後で状況が違うように、コロナ後の社会はこれまでの延長線上にはありません。ということは、ようやく〝持続可能な社会に転換できるようになった〟とも言えます。私が尊敬するバングラデシュの経済学者のムハマド・ユヌス先生はコロナの事態を受け『世界のほとんどの人にとって最初で最後のチャンスだ』と提言しましたが、日本にとっては2回目。日本は、このチャンスを生かせるかどうか。

　年には、生産年齢人口の半分以上がデジタルネイティブであり、社会的意識が高いミレニアル世代になります。その大きな変換点を5年後に迎えるいま、何ができるか。『大震災の後で人生について語るということ』には、社会的変化の後でどう生きるかのヒントが書かれています」

出雲さんが代表を務めるユーグレナ社は、不可能とされていた微細藻類ユーグレナの大量培養を成功させ、バイオ燃料の実用化もはじまった。そこに行き着くまでにさまざまな苦難があったことは想像に難くないが、本や言葉に救われた経験はあるだろうか？

「私は、ヤマト運輸の小倉昌男さん、日清食品の安藤百福さん、リコーの市村清さんの著書や伝記を愛読してきました。3人とも日本に新産業やビジネスモデルをもたらした革新的な創業者ですが、とにかく壮絶な人生を送っています。どのページを開いても悲惨なエピソードばかり。ことあるごとに読み返しますが、彼らと自分を比べることすら恥ずかしくなってきて『これほどの試練はない。自分はまだ大丈夫』と思い直すことができるんです」

現在も移動時間には本が欠かせない出雲さん。新しく本を買うときは、自分で選ぶとどうしてもジャンルがビジネスや経済に偏ってしまうため、信頼する先輩に選書を依頼し、おすすめされた本は必ず読むことにしているそう。

「選書の半分は話題の本や自分でも読んでみたいと思っていた本なのですが、半分はくせ球揃い。正直言うと食指が動かない本もありますが（笑）、意外と幅が広がったりするんです」

いずも・みつる

1980年、広島県生まれ。駒場東邦中・高校、東京大学農学部卒業。2005年、ユーグレナ創業。世界初、微細藻類ユーグレナの食用屋外大量培養に成功。石油に替わるバイオ燃料としても期待される。著書に『僕はミドリムシで世界を救うことに決めた。』がある



『ドラゴンボール（完全版）』

著者：鳥山 明
価格：1078円
発行：集英社（2002）

「世界から栄養失調をなくしたい」と考えた出雲さんは、「仙豆」のような魔法の食べ物を探し回り、微細藻類ユーグレナと運命的な出合いを果たす。ドラゴンボールがなければユーグレナは存在しなかったかも？

 取材=4月14日

#3／遠山正道（とおやままさみち）

スマイルズ代表



「アートなんて」と思っているあなたへ。この一冊が人生後半を楽しくします

「13歳からの」と書名にあるが、大人にこそ読んでほしい本といえる。アートのおもしろさに触れながら、さまざまな気づきが得られるはずだ。

アートの見方が変わり常識の概念が剥がれていく

「スマイルズ」の代表として手腕を発揮する一方、　年にはクリエイティブ集団「PARTY」とともに〝アートと個人の関係をテクノロジーで変革させる〟を掲げた「The Chain Museum」を設立するなど、アートにまつわるさまざまなプロジェクトを手掛けている遠山正道さん。現代アートのコレクターとしての一面ももつ遠山さんが今回薦めてくれたのが『「自分だけの答え」が見つかる 13歳からのアート思考』だ。読みはじめると瞬く間に引き込まれていったという。

「素晴らしくおもしろい本です。読まれた方はアートの見方が大きく変わるでしょう。アート業界って、正直いろいろなことを難しく伝える傾向があるんですよ。でも本書では、アートを非常に優しく解き明かしている」



『「自分だけの答え」が見つかる 13歳からのアート思考』

著者：末永幸歩
価格：1980円
発行：ダイヤモンド社（2020年）

アートを通して「自分なりのものの見方」を培う授業を行う中学校美術教師である著者が、20世紀を代表するアート作品を題材に「ものの見方」を一変させる知的冒険を展開。ビジネスにも役立つヒントが盛りだくさんだ

西洋絵画の基礎はルネサンス時代に確立され、当時の画家は写実的な表現を追求し続けてきた。だが　　年にフランスのニエプス兄弟がはじめて写真を撮影したことで、アートのもつ意味に変化が生じる。写真ならば目に映る世界そのものを描写できてしまうからだ。それ以降、アーティストは苦悩しながらも、アートの解釈を次々と解放。本の中ではアンリ・マティスやパブロ・ピカソ、マルセル・デュシャンなど、20世紀を代表する6人の作家の作品を例に、アート界の変遷を授業形式でわかりやすく解説している。

「これは『自分が当たり前だと思っていることも、当たり前ではないのかもしれない』という気づきにも結び付きます。さまざまな常識の概念が剥がれていくような感覚を得られると思いますよ。『アートはよくわからない』と感じている人のほうが、その思いをより強く感じられるかもしれません」

アートからビジネスを学ぶヒントを得る

「私は『アートとは〝関係性〟である』と考えています。アートは絶対的なものではなく、答えもひとつではない。作品と鑑賞者の関係性、アートとマーケットの関係性など、その関係性は多様にあります。持論ですが、アーティストが関与しているのは作品のうちの半分なんですよ。もう半分は鑑賞者。半分と半分が出合い、アートは成立する。片方だけだと、物理的に作品はあっても完結していないんです」

遠山さんは作家目線で、アートとビジネスの関係性をとらえている。それは商社に勤めていた頃、アーティストとして個展を開催したことが影響しているそうだ。そしてその経験が、スープ専門店「Soup Stock Tokyo」の立ち上げにつながったのだとか。

「自分の絵を『いいね』と言ってもらえるのがうれしくて、個展は5回開催しました。だけど『美味しいスープだね』と言われるほうが広がりを感じられ、楽しかったんです。だから20年近く自分の個展は開いていません。だけどどちらも『こんなのつくってみたけどどう?』って世の中に提案しているんです。絵もスープも同じ。私はそんな実体験からの切り口で、アートとビジネスの関係性を意識しています」

またThe Chain Museumではアーティスト支援アプリ「ArtSticker」[※1]を運営。アプリ内には多種多様なアートワークが掲載され、ユーザーは「スティッカー」と呼ばれる投げ銭的なシステムや、作品売買システムによってアーティストを直接サポートできる。

「外出自粛が叫ばれる現在の状況を受けて、ArtStickerでは写真家が自室で撮影した作品を発表する『STAY HOME展〜写真家が自室で見ているものたち〜』[※2]を公開しています。通常の作品より写真家が身近に感じられ、すてきなんですよ。いいアートの条件とは、鑑賞者の想像力をかき立て、いい思考を促してくれること。先ほどお話したようにアートの半分は鑑賞者が担っているので、美術の歴史的背景などをある程度知っておくと、作品そのものがよりよい導きを与えてくれるんですね。本書は優れたアートの指南書と言える。読了後にArtStickerを見たらいっそうおもしろいだろうし、作品を購入してみるのもおすすめです」

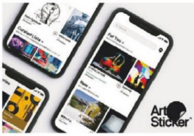
美術館やギャラリーに訪ねられる日も、ますます待ち遠しくなりそうだ。

「いま、世界中の人たちが不安を抱えながら生活をしています。この本を読むと、これから先の未来にワクワクできるんですよ。人生の後半を楽しませてくれるチケットのような感じかな。きっと『自分はどんな風に生きていこうか』と、前向きに考えられるはず。私も『もしスマイルズの社名を変更するならコレかも?』という言葉のヒントを見つけました(笑)」

とおやま・まさみち

1962年、東京都生まれ。2000年「スマイルズ」を設立。スープの専門店「Soup Stock Tokyo」、ネクタイ専門店「giraffe」等を展開するとともに、「森岡書店」等への出資も行う。「瀬戸内国際芸術祭2016」ではスマイルズとして「檸檬ホテル」を出展。www.smiles.co.jp

遠山さんが広げるアート×ビジネスの可能性



(※1)「ArtSticker」は、誰もが気軽にアートへ参画できる新しいプラットフォーム。アートがより身近な存在に



(※2) 写真家のハービー・山口さんの発案により企画されたオンライン写真展。作品は公募形式で寄せられた

 取材=4月13日

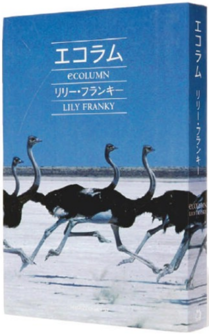
#4 明石(あかし)ガクト



ワンメディアCEO

いままでとの違いを〝悲観〟するのではなく、〝新しい視点〟をもたせてくれる本

明石さんのテーマは「いままでの当たり前」とはちょっと違う視点を見つけられる本。できればデジタル版でなく、紙で読むのがおすすめ



『エコラム』

著者：リリー・フランキー
価格：1676円
発行：マガジンハウス（2010年）

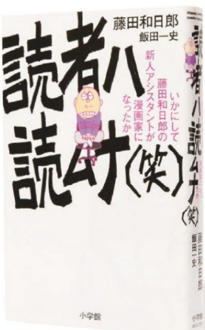
イラストレーター、俳優、文筆家として活躍するリリー・フランキーのイラストコラム集。人生をめぐる真摯な哲学を、大いなる笑いとエロスに包んで贈る、「生きるヒント」がほしいあなたのための一冊



『軍師 千利休
―秀吉暗殺計画と
キリシタン大名』

著者：加治将一
価格：2420円
発行：祥伝社（2020年）

茶人であったはずの千利休は、なぜ武士の作法である切腹を命じられたのか。当代一の茶人がその人脈を生かし、何をなそうとしていたのかを、キリシタン大名との関係を軸に描いた超衝撃作



『読者ハ読ムナ（笑）：
いかにして藤田和日郎の
新人アシスタントは
漫画家になったか』

著者：藤田和日郎、飯田一史
価格：815円
発行：小学館（2016年）

そこを巣立ったアシスタントが次々と人気漫画家になるという、藤田和日郎の仕事場。いったいそこで何が学べるというのか？　架空のアシスタントを主人公に、藤田が語る「人気漫画家のつくり方」

日常に感じる違和感を笑う

コンテンツスタジオ、ワンメディアの代表として動画業界の最前線を走る明石ガクトさん。心身のバランスを整えるために、普段はサウナを活用しているが、いまは家で温冷交代浴で我慢しているという。

「サウナだと本は持ち込めませんが、うちの風呂ならOK。いままで読もうと思っていて読めていなかった本を読んでいます」

いつか読もうと思っていた分厚い本を手に取り「あ〜、あとこれだけで終わっちゃう」と、残りの厚みを惜しみながら読んでいるそうだ。

そんな明石さんの1冊目はリリー・フランキーのコラム集。

「若い頃よく読んでいた本です。リリーさんの、日常の中のちょっとした違和感をすくい上げる視点がおもしろくて、いまの気分にもすごく合ってると思います。いままで当たり前と思っていたことが、まったく当たり前じゃなかったとわかったいま、違いを悲観するんじゃなくて、感度を高めて違う楽しみ方を見つけよう、って、そういう気分になります」

たとえば、以前は注目されることもなかった日常に笑いを見出す。

「大人数でリモート会議をしていて、進行役が話者を指名する際、まるでテレビのスタジオから外ロケの気象予報士に『木原さ〜ん』と呼びかけるみたいにメンバーを呼ぶのがすごくおもしろくて（笑）そこだけ切り取ってTwitterに動画を上げたら、5万再生くらいいってた。別のリモート会議をリビングで行っていたときには『コロナの危機をどう乗り越えるか』みたいな真剣な議論をしている最中、息子が『パパ、ティッシュ取って』とか、まじめなデジタル空間に日常を放り込んでくる。そういういままでだったら気づかない、新しい笑いが生まれていますね」

意図的に新鮮さを取り込む

2冊目は歴史物。

「もともとお茶にまつわるコンテンツは好きなんです。茶室とサウナの整い方に共通性があるともいわれてますね。お茶ってセンスのカルチャーでしょ。趣味人の世界は大好き。この本はサウナ友達から薦められてすぐに買ったものの、分厚くて尻込みしていた本。茶人という趣味を極めた人が、なぜ切腹という武士の作法で死を遂げたのか？なんて考えたことなかったですよ。忙しいときは自分にとって手を伸ばしやすいジャンルの本しか手に取らない。でもいまはあえて普段触れてこなかったものを読んでみる。外出したり人に会ったりしていれば、能動的にならなくても新しい刺激を受けられるけど、それができないときは意図的に新鮮さを取り入れることが、精神の健全性を保つのに必要です。サウナでいうところの『コンフォートゾーンを出ろ』みたいな」

消費側からつくる側に回ってみる

明石さんの会社には〝カルチャー経費〟なる福利厚生がある。社員はこれを使って自分の読みたい本を購入できる代わりに、レビューを書いてその魅力をみんなに伝えるというミッションが伴う。3冊目はこのレビューで出合った本だ。

「このレビューで『彼の発想はこういう本を読んで生まれるのか』と納得したり、『え、あいつがこんな本を!?』と驚いたり、その人の〝過程〟が見られるんですよ。この本は、どうクリエイティブをつくっていくか、創作の裏側を見せてくれる。コロナで家にいるようになって、みんなテレビやネットで、コンテンツを消費する一方ですが、逆に自分でも何かつくりたいと思ったり、消費する側からつくる側になろうとしたとき、クリエイティブをどう生み出すかを教えてくれる、手掛かりになる本です」

ネット利用者も、利用時間も飛躍的に増えた結果、いままでとは視聴者層が変わり、好まれるコンテンツも変わった。

「たとえば40分の対談をそのままYouTubeに上げて、すぐに再生回数が1万回を超える。いままでにはなかった現象です。これはユーチューブ好きとか通じゃなくて、いままで情報は新聞、テレビから得ていた年代や属性もYouTubeを見はじめたからだと感じています。だからこそ、以前は気づかなかったおもしろいものにも出合えるし、つくり手は新しい表現が試せる。そう考えて、いまこの時間を使ったら、すごく楽しいですよね」

あかし・がくと

1982年、静岡県生まれ。ソーシャルエンターテインメント動画のコンテンツスタジオ「ワンメディア」のCEO。考えをまとめたいときやデジタルデトックスしたいときだけでなく、クライアントや社外クリエイターとの会議も「じゃ、サウナで!」というほど、"隙あらばサウナ!"のサウナー

取材=4月10日

#5／塩田元規（しおたげんき）

アカツキ共同創業者

混沌とした世に見るべき羅針盤は「自分の中にしかない」と塩田氏。"この後"、真に幸せな社会を国を創るため——。心の扉を開ける4冊。



日本をどうアップデートするか？心の中に答えを探る。

「奪い合わない」理想の世界

年、わずか3人でマンションの一室から創業した「アカツキ」。いまや大ヒットモバイルゲーム『八月のシンデレラナイン』や、横浜駅直結の新しい複合エンタメ施設『アソビル』等で知られる、注目の成長企業だ。

躍進の原動力が創業者・塩田元規さんが掲げるビジョン「ハートドリブン」。それは心ワクワクする内側からの感情に基づいて意思決定するというユニークな考えで、生き馬の目を抜くビジネスシーンで異色のスタンスだ。

しかし、塩田さんは「新型コロナウイルスは、価値観の変化が広まるきっかけになるはずだ」と言い切る。

「これまで当たり前だった資本主義システムが変わらざるを得ない状況。ただ新型コロナウイルス自体は未知の部分がたくさんある。見定められないわけですよね。そんなときは内側、心の中を見るしかない。外的要因がどうであれ『自分たちはどんな世の中にしたいか』を見つめ直す。外じゃなく、そこに答えがあるから」

心の中をのぞく指南書として教えてくれたのが『アミ 小さな宇宙人』だ。

年にチリのエンリケ・バリオスが書いた小説。主人公の少年が偶然出会った宇宙人アミとともに宇宙へ旅立つ。「罪を罰しない世界」や「所有欲がない世界」があると知り、地球が、利己的な欲求のために人を疑い、奪い合う「野蛮な星」と気づかされる。

「一人ひとりの内面を磨いていて"愛"を育てていけたなら争いや奪い合いの必要ってないよね、と当たり前のことに気づかされます。人間はイメージしたものしかかたちにできない。世界を再構築する近い未来のポジティブなイメージを、いまこそ育みたい」

持続的な成功は、内側から宿る

人の内側からわき出る意思、心にフォーカスして行動することが、結果として素晴らしい人生と世の中を生む。この考えをロジカルに後押ししてくれる本が『ビジョナリー・ピープル』だ。

ビジネス、スポーツ、政治などの世界で一過性ではなく永続的成功を収めた人にヒアリング。「なぜ彼らが偉業を残し続けてきたのか」分析する。

「永続的な成功を収めている人は皆、外的な称賛や栄誉ではなく、自らの内面、『自分の内側から聞こえる小さな声に耳を傾け』て行動していた。だから正解が見えにくく変化の激しい世界でもうまくいくわけです。ビジネス書の名作『ビジョナリー・カンパニー』の作者が書いているため、『心に戻って忠実に動け』と左脳的に理解できるのもいい。僕は上場する前後、少し迷



『ビジョナリー・ピープル』

著者：ジェリー・ポラス、スチュワート・エメリー、マーク・トンプソン
翻訳：宮本喜一
価格：2090円
発行：英治出版（2007年）

ビル・ゲイツ、ボノ、マンデラ……。名ビジネス書『ビジョナリー・カンパニー』の執筆チームが永続的な成功を収めた人々を“ビジョナリーな人々”と定義づけてインタビュー。彼らの思考と行動を丁寧に分析する



『アミ 小さな宇宙人』

著者：エンリケ・バリオス
イラスト：さくらももこ
翻訳：石原彰二
価格：607円
発行：徳間書店（2005年）

地球に舞い降りた小さな宇宙人アミが、少年ペドゥリードをほかの星へと案内。欲深く争い、人を疑う地球は「愛が足りない未開の星だ」と教える。チリの作家が描いた壮大な魂の物語。澄んだ言葉がズシリと響く



『スピリットサークル（1）』

著者：水上悟志
価格：628円
発行：少年画報社（2012年）

中2の桶屋風太は転校生・石神鉱子に惹かれる。しかし彼女は「あんたにはあと7回死んでもらう」と言い放つ。7回の人生を歩む2人の輪廻転生の物語。最終巻クライマックス、7つの生命が重なるさまは名場面



『21世紀の歴史　未来の人類から見た世界』

著者：ジャック・アタリ
翻訳：林 昌宏
価格：2640円
発行：作品社（2008年）

仏の経済学者で思想家のジャック・アタリが、21世紀がどんな歴史をたどるか予測。1200年のベルージュから世界9つの中心都市の栄枯盛衰をひも解き、「超帝国」、「超民主主義」の萌芽を予言する。慧眼の一冊だ

いがあったときこの本に出合って、あらためて自分の抱いたハートドリブンというビジョンを突き進む決心を得られた。大きな環境変化に直面するいま、読んでほしい一冊ですね」

資本主義は、どう変えるか

経済活動の土台となってきた資本主義もアップデートをせざるを得ない状況になっている。では、どのような秩序、ルールが必要になってくるのか？

未来を語るフランスの経済学者で思想家のジャック・アタリが　年に書いた『21世紀の歴史』が、「いま読むと、示唆に富んでいる」と説く。

「『明日どうしよう？』、『四半期先は？』などと、基本的に人間は短期的な思考をしてしまう。けれど　年、　年スパンで考えないと見えてこない時代の流れがあります。『21世紀の歴史』が見せてくれるのはそれ。　年単位で人類の歴史をおさらいし、　年後を『21世紀ってこうだったよね』と振り返って未来予測する形式。『行き過ぎた市場民主主義が国家を超えて成り立ち、暴走するだろう。けれど自分よりコミュニティを考え、行動できる利他の精神を持った調和的なリーダーや組織が流れを変える』と説いている。そうありたいと思うし、僕ら日本人が根っこにもつ、和を尊ぶ精神ともフィットする気もします」

引き継がれていく魂のために

最後に推すのは漫画『スピリットサークル』。中学生の男女の主人公が、実は7度、別の世界で魂を触れ合わせ、ときに殺し合いを続けていた……という輪廻転生を描いたファンタジーだ。

「いくつかの過去の人生、過去生を歩んだ主人公たちは、過ちを繰り返しながらも、次第に過去生の憎しみや思い残しから学び、許していくんですね。輪廻転生があるかわからないけれど、僕らが過去に生きた人たちからの意思を引き継いで生きている。そして未来へとそれを引き継ぐのは確か。自分だけのためじゃなく、そんな受け継がれた生命まで感じつついまの人生を真っ当に生きたい。そう思わされます」

しおた・げんき

1983年、島根県生まれ。横浜国立大学電子情報工学科を経て一橋大学大学院MBAコース卒業。2008年DeNA入社。'10年、香田哲朗氏（現代表）とアカツキを創業し、モバイルゲームで数々のヒットを生む。'17年、東証一部上場。著書に『ハートドリブン 見えないものを大切にする力』

取材=4月14日

#6／岩瀬大輔（いわせだいすけ）

ライフネット生命創業者



〝究極のスタートアップ〟から新時代を創造するヒントを得る



『ハミルトン――アメリカ資本主義を創った男 上・下』

著者：ロン・チャーナウ　**翻訳**：井上廣美
価格：上・下ともに3740円
発行：日経BP社（2019年）

ジョージ・ワシントンやジェファーソンらと並ぶ「アメリカ建国の父」の一人でありアメリカ資本主義の礎を築いた天才政治家、アレクサンダー・ハミルトンの劇的な生涯を描いた評伝。全米ベストセラー

激変する時代を乗り越えるため、生命保険業界の開拓者である岩瀬大輔さんがおすすめしてくれたのは、〝究極のスタートアップ〟だった。

〝アメリカ創世〟という一大ベンチャー物語

現在、インターネットで申し込める生命保険は数多く存在するが、世界でもその先駆けとして　年にライフネット生命保険を共同創業し、生命保険という分野にイノベーションを起こした岩瀬大輔さん。著書の『入社1年目の教科書』は大ベストセラーとなり、時代の寵児となった岩瀬さんは、音楽や文学、演劇といったカルチャーにも造詣が深い。中でも、スタートアップ創業者の物語に心惹かれるという。

「主人公は、まだ何者でもない時代に未来の世界がどうなっているかを夢想し、説得力のある言葉で未来像を語り、多くの人を巻き込んでいく。そして、

途中で立ちはだかる幾多の困難を乗り越え、一つひとつをかたちにし、つくり上げたものが〝作品〟として後世に残される。その足跡を追体験する感覚は非常に魅力的で、多くのヒントが得られます」

　そう話す岩瀬さんが、昨年、夢中になって読みふけったのが『ハミルトン――アメリカ資本主義を創った男』だ。

「ハミルトンは、Google創業者のように未来を見通し、Facebook創業者と同じくらい早熟、そしてAmazonのようにすべてを飲み込み、Apple創業者に肩を並べるほど狂気に満ちている。時価総額はその4社を足しても遙かに及ばない〝アメリカ合衆国建国〟という世紀のスタートアップ物語です」

　アレクサンダー・ハミルトンは初代財務長官を務め、10ドル紙幣の肖像となった〝合衆国建国の父〟の一人。本書は、農業が中心で、工業化が進む英国に大幅に後れを取っていた18世紀のアメリカからはじまる。そんな時代に若きハミルトンは強い「合衆国」の姿を主張し、7つの海を支配する大英帝国を大きく追い抜いていく未来を構想し、牽引していった。勇猛果敢な軍人だった20代後半にはワシントン将軍の参謀として全体戦略を立案。ワシントンが合衆国初代大統領に就任すると35歳で右腕となる財務長官に就任し、関税と国債発行などの財源の仕組みを創り上げ、現代の金融市場の資本主義制度の礎を築いた。

「それだけでなく、直感型のセントラルバンカーとして米国市場を救い、法律家としても多大な功績を残すなど、多岐にわたる偉業に驚かされました」

　その劇的な生涯を当代随一の評伝作家ロン・チャーナウが描いた本書の中で、岩瀬さんが強く印象に残ったのが〝言葉〟の力だという。

「当時の世論形成と政治力は、いまでいうフォロワーの多いTwitterのような『パンフレット』と呼ばれる論考集が源泉となっていました。ハミルトンはそれを巧みに操り、合衆国の将来のビジョンを類いまれなる執筆力と演説、つまり〝言葉〟の力で実現していった。その姿に、いつの時代も巧みに言葉を操るリーダーが世界を変えていくことを思い知らされました」

「大きな志を抱くすべての人に読んでほしい」

　ハミルトンはこれまで10ドル紙幣の肖像ということ以外、広く名が知られていなかったが、本書を原作として　年に公開された同名ミュージカルによって一躍注目を浴びた。

　この作品は、誰もが知る独立戦争を中心とした歴史的出来事をラップやダンスで表現したエンターテインメント性が高く評価された。それに加えて脚本・作詞・作曲を手掛け、初代ハミルトンを演じたリン・マニュエル・ミランダをはじめ、主要キャストに移民を配し、歌詞の中で女性や移民をたたえるなど、人種差別や排外主義がいまだだにはびこる現代の政治アジェンダに問題提起をしたことも相まって、トニー賞の11部門で受賞し、興行収入10億ドルを超える大ヒットを記録した。

　岩瀬さんはこのミュージカルを休暇で訪れたNYとロンドンで2度観劇したという。

「ソーシャルメディアを悪用した世論調査やポピュリスト的な経済政策など、いまアメリカの民主主義政策は危機にさらされているムードが漂っていますが、政治の議論を専門家だけの閉じたものにせず、同時代的なラップミュージックを使って楽しく一般に開かれたものにしようとする取り組みは素晴らしいと思います」

　一方で日本では、メジャーとされるエンターテインメント作品に政治をもち込むのはダブーとされる空気が根強く醸成されている。そこに岩瀬さんは警鐘を鳴らす。

「成熟した民主主義国家と言えるようになるために、文化先進国を自負する我が国にとっても、こういった作品から学ぶべきことは多い」

　そして、その源泉となった本書は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で世界経済が揺らぎ、一寸先も不透明になった激動のいまだからこそ、新しいことをはじめる人にとって勇気を与えてくれると続ける。

「私たちがなぜ偉人の伝記を読むのか。それは、その当時の時代背景を知り、歴史を学ぶだけでなく、世界の足跡を残した人物の生きざまに刺激を受け、自らの人生を省みるためです。そういった意味で、この評伝は大きな志を抱くすべての起業家や政治家、行政官、そして自分の子どもにそうなってほしいと願う子育て世代にも読んでほしい名著です」

いわせ・だいすけ

1976年、埼玉県生まれ。東京大学法学部卒業。ハーバード大学経営大学院修了後、2008年に出口治明氏（P26）とともにライフネット生命保険を設立。'13年に同社代表取締役社長、'18年に取締役会長に就任。'19年6月に会長を退任。主な著書に『入社1年目の教科書』など

取材＝4月4日

アートディレクター・北川一成の

つながる・広がる読書術

人の心に響くデザインのヒントは、読み進め方にあった!



北川一成さん（きたがわ・いっせい）

GRAPH代表。人の心に響くコミュニケーションデザインの創造を目指し、ブランディング、デザイン、知財管理、キャラクター開発、ものづくりなどを一貫して行う。国内企業、海外ブランド、地域行政、医療法人など、幅広く支持を得る

ビジュアルを通して、人の心に響く〝コミュニケーションの創出〟をデザインするGRAPHの北川一成さん。創造の源泉となるのに欠かせないのが読書だ。多彩なジャンルの本の読み進め方とは？



GRAPH展（クリエイションギャラリー G8 ／ 2017年）より　photo: Kenta Hasegawa

思考のつながりがうかがえる、二重らせんの本棚

建築家の川添善行さんがGRAPH東京オフィスのためにデザインした本棚。傾斜があり、二重らせんとなった構造で、読んだ本と、そこからインスピレーションを得てアウトプットしたデザインの仕事とのつながりが見える。2017年の「GRAPH展」では会場に移動して展示された

1

本を読む理由は？

師匠のいないコンプレックスが原動力。数千円で優れた思考に出合えるから

大学卒業と同時に家業の「北川紙器印刷」（現・GRAPH）に入社することになったため、北川さんはデザインも印刷もほぼ独学。「デザイナーに師事したことがなく、誰にもよい・悪いを判断してもらえない」というコンプレックスを埋めるように、本を読み、さまざまなジャンルの優れた思考に触れて吸収している。ほとんどのものが数千円以内で手に入る点も、本のよさ

2

本をいつ、どこで読んでいる？

移動中や、寝る前に自宅で。常に2～5冊をカバンに入れておく

兵庫県加西市にあるGRAPH本社との行き来や、地方での仕事の際の出張時など、移動時間は貴重な読書時間。常に複数冊の本を持ち歩き同時に読み進めている。「人間の集中力が続くのは15分程度。1冊に集中し過ぎずあえてまったく別のジャンルの本にジャンプするようにしています。意外なところで複数の本の内容がつながったりするのがおもしろい」

本を読むことは、著者の思考に出合うこと

脳科学、行動経済学、縄文時代、進化生物学、物理学、古代人の骨の発掘マニュアル、子ども向けの図鑑……。

これらはすべて、アートディレクターの北川一成さんの本棚に収められている本である。

芸術やデザインは、人間を対象にしたコミュニケーションの手段。だからこそ人間のルーツや本質を探りたいと、多様なジャンルに視点を移しながら読書をしている。

「誰かに師事したことがなかったので、若い頃は自分のデザインがいいのか悪いのかわかりませんでした。自分が提案するものについて根拠がほしくて、本を読みはじめたところもあるんです」

北川さんにとって読書は、各界で活躍する著者の頭の中を旅するようなもの。そこから得られる知識は、感覚だけに偏りがちなデザインという仕事において、論理的思考をするのに、大いに手助けとなっている。

たとえば北川さんの手掛ける仕事では、〝すんなり読めない〟ロゴが登場することがあるが、これも脳科学の本から得た知見が提案の根拠だ。

「〝脳は流暢性を好む〟という原則があります。読みやすい文字や見慣れた文字ほど、認知のスピードは早いんです。だから、わかりや

文＝八木美貴　text: Miki Yagi

1冊の本は、次の1冊への新しい扉

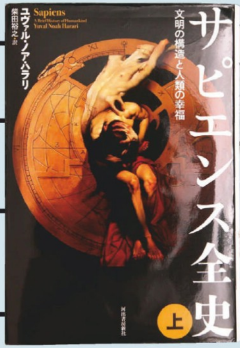
ここ数年のうちに影響を受けた本『サピエンス全史』。読み進めるうちにさまざまなジャンルへの興味がわいてきて、思考を“旅する”感覚で次の本を選ぶ。

AIや**ロボット**の登場で我々の未来はどう変わる？ ←

宗教や**信仰**はなぜ生まれた？与えた影響は？ ←

人間だけが扱える「**ことば**」や「**文字**」はどのようにして生まれた？ ←

人間の幸せとはなんだろう？心と身体の仕組みを知りたくて「**脳科学**」へ ←



→ さらに時代をさかのぼって「**古代**」や「**縄文時代**」の本を読みたい

→ ヒト属の中でサピエンスだけが残ったのはなぜ？**ほかの動物との違い**を知りたい

→ 化石や骨の話から、DNAに興味がわいた。「**遺伝学**」の本もおもしろそうだ

『サピエンス全史』（上）・（下）
ユヴァル・ノア・ハラリ 著、
柴田裕之 訳／河出書房新社

3

本をどう選んでいる？

↓

書店での立ち読みで片っ端から。未知の項目を拾い、つなげていく

書店での偶然の出合いも大切。タイトルやあと書き、目次を読んでおもしろそうだと感じたら、迷わず購入している。さらに1冊の本を読み進めるうちに、知らなかったことや興味を惹かれる項目を拾い、次の1冊を決めることも多い。興味をもったテーマは、同じ内容でもやさしい入門書と難解な専門書など、知識の深度の異なる複数の本を読み込んでいる

4

本をどう整理している？

↓

本棚＝1冊の本ととらえ、あえてジャンルで分類はしない

1冊の本を読み進めるうちに気になる項目を拾い次の本につなげていくため、北川さんの読書では一見ジャンルがバラバラのようでも、すべての本はリンクしている。そのため「本棚は大きな1冊の本のような感覚」で、分類ごとの整理はしていない。「あの本どこへやったっけ？」と探すことも多いが、その過程で偶然別の本を目にして、新しい気づきを得ることも多い

すさで見れば、読みやすい書体でつくったロゴのほうがいいということになります。しかし、逆に記憶には残りにくい。より強く記憶してもらうことを重視するならば、『これはなんと読むんだろう？』というような〝引っ掛かり〟をつくることが大事なのです」

このほかにも、「人間の判断や行動の約9割は無意識のうちに行われている」という事実を知り、より直感的に伝わるデザインを意識するようになった。また、「想像は完全に記憶に依存する」という事実も知った。想像力を豊かに働かせてデザインにアウトプットするためには、膨大な量のインプットが必要なのだ。だからこそ、本はもちろん、人との出会いや対話によりさまざまな経験や記憶を蓄積して、唯一無二のデザインを生み出している。

また、ひとつのテーマに対して1冊ではなく、複数冊を並行して読むようにしているのは、量に加えて、ものごとを多角的にとらえたいと考えているから。新しい研究によって、常識や事実であるとされてきたものが覆されることも多々あるため、最新の研究や、対立する学説同士などを意識して読むようにしている。

次のページでは、北川さんが特に長く興味をもち続けている「歴史」、「人間とはなにか」というふたつのテーマについて、具体的な本とともに紹介しよう。

読書でルーツとルートを探る。

北川一成流、読書術

多彩な本を読む北川さんだが、中でも好きなテーマは「歴史」と、「人間とはなにか」。ほんの一部に過ぎないが、本と本とのつながりについて、実際の本とともに紹介しよう。

歴史

「歴史はずっと同じではなく最新の研究によって覆ることがあるのがおもしろいんです」と北川さん。137億年前の宇宙の誕生から、近代、現代、そして未来まで、歴史はすべてつながっているという。



『137億年の物語 宇宙が始まってから今日までの全歴史』
クリストファー・ロイド 著、野中香方子 訳／文藝春秋

歴史は点ではなく、つながっている！

歴史をいろんな方向から見るのが好き

人類のルーツを探りたくて、縄文時代、ホモサピエンスの誕生、古代人、さらには宇宙の誕生にまでさかのぼっている。その中で、あまりスポットが当てられることがなかったマニアックな事実や、歴史の裏側とも呼べる差別などのタブーにも興味をもっている



『蝦夷の古代史』
工藤雅樹 著／吉川弘文館



『賤民の異神と芸能』
谷川健一 著／河出書房新社



『猿まわし 被差別の民俗学』
筒井 功 著／河出書房新社



『環状列石ってなんだ─御所野遺跡と北海道・北東北の縄文遺跡群』
小杉 康、小林 克、大島直行、八木光則、高田和徳 著／御所野縄文博物館 編／新泉社

文化や信仰の歴史も興味深い

宗教や信仰は、人類の歴史や文化にとって大きな影響を及ぼした。我々現代の日本人にとっても、古代の信仰の名残は各所で見ることができる。「月は満ち欠けをすることから、再生のシンボルである」という考えはデザインのモチーフに使うこともよくあるという



『古代日本の月信仰と再生思想』
三浦茂久 著／作品社



『諏訪の神：封印された縄文の血祭り』
戸矢学 著／河出書房新社

歴史って宇宙人とつながっているのかも!?

日本の皇室となんらかの接点があったという説から興味を抱いた、ユダヤ人文化。そのルーツは、高度な天文学や灌漑の技術をもっていた古代シュメール文化にまでさかのぼることができる。シュメール人は謎が多く、宇宙と交信していたのではないかという説がある



『発見 ユダヤ人埴輪の謎を解く』
田中英道 著／勉誠出版



『【超図解】日本固有文明の謎はユダヤで解ける なぜ天皇家の秘密の紋章はライオンとユニコーンなのか』
ノーマン・マクレオド、久保有政 著／ヒカルランド

いまこそ振り返りたい、世界大戦の事実

第二次世界大戦についての事実を、当時の第31代米国大統領であったハーバート・フーバーがつづった回顧録『裏切られた自由』。日本人から見た第二次世界大戦観は多数の本があるが、反対側の立場の当事者が語る歴史の事実は、新たな視点を獲得するのに役立つ



『それでも、日本人は「戦争」を選んだ』
加藤陽子 著／新潮社



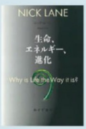
『裏切られた自由：フーバー大統領が語る第二次世界大戦の隠された歴史とその後遺症』（上）・（下）
ハーバート・フーバー 著、ジョージ・H・ナッシュ 編、渡辺惣樹 訳／草思社

歴史をもとに、未来予測を

歴史とは、過去を振り返ることだけではない。事実や経験則をもとにして未来を予測することもまた、歴史というテーマの同一線上にある。生命の進化史という視点で生物学や遺伝学をとらえれば、左ページの「人間とは何か」というテーマとも交差する



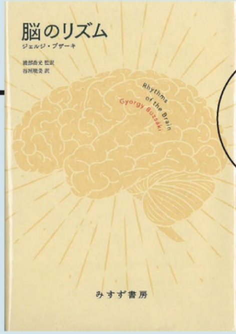
『CRISPR（クリスパー）究極の遺伝子編集技術の発見』
ジェニファー・ダウドナ、サミュエル・スターンバーグ 著、櫻井祐子 訳／文藝春秋



『生命、エネルギー、進化』
ニック・レーン 著、斉藤隆央 訳／みすず書房

コミュニケーションを仕事としている以上、その担い手である「人間」とはいったい何なのか、突き詰めたくなる。自分自身の体験などと交差させながら、さまざまなジャンルの知見に触れている。

人間とは



『脳のリズム』
ジェルジ・ブザーキ 著、渡部喬光 監訳、谷垣暁美 訳／みすず書房

膨大で複雑な脳神経を理解する鍵は「リズム」

身をもって体験したことをより深く理解するために

十数年前、一時視力を失う経験をした北川さん。デザイナー生命が終わったと思っていたときに出合った『バカの壁』で、励まされたように感じたことが、脳科学に興味をもつきっかけ。脳の働きの奥深さは飽きないテーマ



『バカの壁』
養老孟司 著／新潮社



『見る―眼の誕生はわたしたちをどう変えたか』
サイモン・イングス 著、吉田利子 訳／早川書房



『「おいしさ」の錯覚 最新科学でわかった、美味の真実』
チャールズ・スペンス 著、長谷川圭 訳／角川書店

脳はどのように進化してきたのか?

さまざまな生物と人類の脳を比べたり、進化の過程を追ったりすることで、人間が獲得してきたものがわかる。意外なことが進化のきっかけとなっていたことがわかったり、次々と新しい研究が現れたりする、注目のジャンル



『進化の意外な順序―感情、意識、創造性と文化の起源』
アントニオ・ダマシオ 著、高橋洋 訳／白揚社



『生命進化の偉大なる奇跡』
アリス・ロバーツ 著、斉藤隆央 訳／学研プラス



『三つの脳の進化 新装版』
ポール・D・マクリーン 著、法橋登 訳／工作舎

タブーとされる行動から人間をあぶり出す

レイプや共食い、差別など、眉をひそめたくなるような人間のタブー行動。現代社会においては倫理に反する行動も、時代が変わればとらえ方も違ったり、脳の構造から読み解いたりすることができる



『共食いの博物誌―動物から人間まで』
ビル・シャット 著、藤井美佐子 訳／太田出版



『人はなぜレイプするのか―進化生物学が解き明かす』
ランディ・ソーンヒル、クレイグ・パーマー 著、望月弘子 訳／青灯社

言葉に注目すると人間らしさが見えてくる

ネーミングやキャッチコピーを手掛けることも多いため、言葉や文字に関する本も多数読んでいる。「言葉より先に歌があった」とされる説は、北川さんがスナックを「人間らしさ」の象徴だと考える根拠にもなったという



『ことばの起源―猿の毛づくろい、人のゴシップ』
ロビン・ダンバー 著、松浦俊輔、服部清美 訳／青土社



『人間はなぜ歌うのか? 人類の進化における「うた」の起源』
ジョーゼフ・ジョルダーニア 著、森田稔 訳／アルク出版企画



『最古の文字なのか? 氷河期の洞窟に残された32の記号の謎を解く』
ジェネビーブ・ボン・ペッツィンガー 著、櫻井祐子 訳／文藝春秋

読みやすさ&おもしろさで選ぶ 北川一成の推薦図書 5 冊



『若い読者のための第三のチンパンジー：人間という動物の進化と未来』
ジャレド・ダイアモンド 著、レベッカ・ステフォフ 編、秋山勝 訳／草思社

遺伝子の98%が同じ人間とチンパンジーとの違いを解説



『行動経済学の逆襲』
リチャード・セイラー 著、遠藤真美 訳／早川書房

人間はときに非合理な行動で経済活動を行うことがある



『最強の教訓 世界史』
神野正史 著／PHP研究所

経営者におすすめの、現代人が歴史に学ぶべき15の教訓



『好き嫌い―行動科学最大の謎―』
トム・ヴァンダービルト 著、桃井緑美子 訳／早川書房

人の好き嫌いはどのようにして決まるのかを、科学的に解説



『銃・病原菌・鉄 1万　年にわたる人類史の謎』(上)・(下)
ジャレド・ダイアモンド 著、倉骨彰 訳／草思社

なぜ我々人類が発展できたのかを、歴史的事実から読み解く

ペスト、コロンブス交換、スペイン風邪、そして、コロナ危機。パンデミックは後の文明史を大きく変えました。 年の出来事は、きっと 年後の教科書に載っているはずです。 年の人々は何を考え、どう動いたのか。いま読みたい、そして、時が経ったら読み返してほしいエッセイ集。

こんな時代だからこそ〝笑い〟が必要だ――落語のススメ

落語家・立川談慶

〝笑い〟の芸能・落語。実は落語は戦乱の時代に生まれ、ストレスの多い時代に発展してきました。こんな時代のいまこそ、落語に親しんでみてはいかがでしょう。

政府からの外出自粛要請に伴い、夏頃までの落語及び最近増えてきた講演の仕事がほぼほぼ飛んでしまいました。延期ならまだしも中止になったりするたびに、「時節柄賢明なご判断です」という強がり返事を一体何度やったきたことでしょうか。もう慣れましたが。つらいのは私だけではありません、いや、全落語家、もっというなら「オール接客者受難の時代」なのですもの。

だからこそ、私は「笑い」が必要だと常々考えておりまして、Facebookには、「この人だったら、いまこんなことを言っていそうだよな」という著名人のキャラに応じた「捏造ネタ」をつくっては皆さまに喜んでいただこうとしています。落語家ですもの。

たとえば、安倍昭恵さんだったら、「昨日、町に出てみたら、いつもの時に比べ人がほとんどいませんでした。何かあったのでしょうか」とか能天気につぶやいていそうです。小泉進次郎さんだったら、あくまでも爽やかに「東京オリンピックが来年に延期になりましたね。私は延期より 年に開催すべきではないかと思っています。これから安倍首相に進言します」と言いそうです。また麻生太郎さんだったら、「何が緊急事態宣言だ。大体そんな難しい字、読めないよ」と不遜に言ってのけそうですよね。

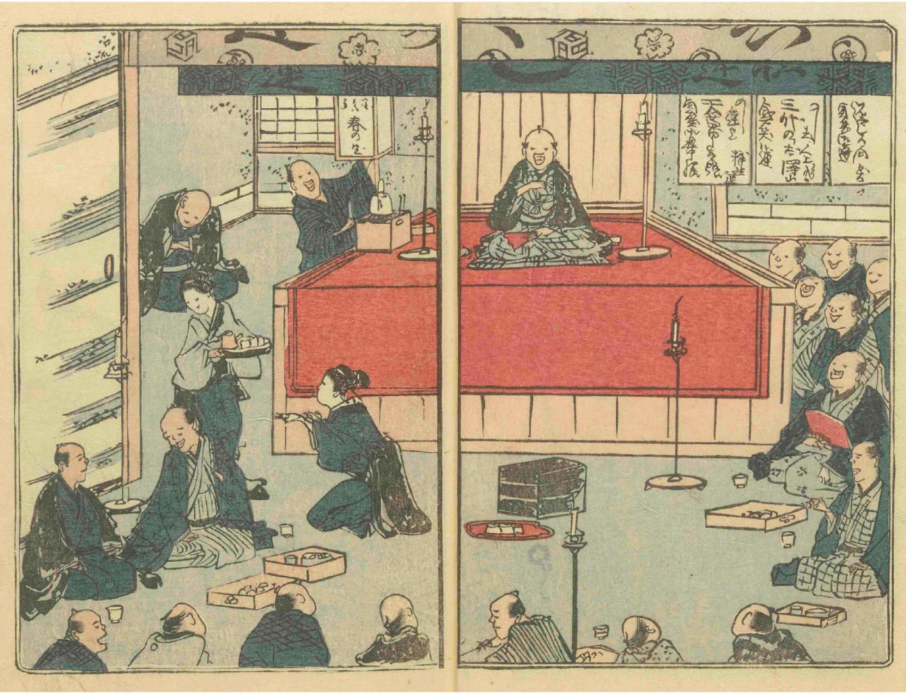
日々更新し続けてゆくと、喜んでいただく方の反応も確実に日増しに強くなってきているようにも感じ、芸人冥利(みょうり)だなあとつくづく思っています。月去り星は移るとも、おそらく過去の落語家たちもSNSというメディアはなかったにしろ、何らかのかたちでこうして世情のアラをネタにしてきていたのでしょう。

過酷な環境下 元気を与える芸能

こんなとき、過去の先輩落語家たちに思いを馳せてみたくなります。

そうなんです。もともとは落語は、いま令和の現代のコロナ禍も含めて、ストレスフルな過酷な環境のもと、愛され続けてきたのです。

落語家の祖先は、諸説ありますが、



『春色三題噺』／都立中央図書館特別文庫室蔵

当時の最高権力者である豊臣秀吉の御伽衆として仕えていた曽呂利新左衛門だといわれています。いまの新型コロナウイルスが天災だとすれば、戦国時代はある意味人災の極致です。下剋上という世は、誰もが天下を取れる可能性は確かにありますが、身内ですら心を許すことのできない血で血を洗うような社会でもあります。いつ誰が寝返るかわかりません。そんな秀吉の心を寛がせたのが曽呂利新左衛門でした。

ある日、秀吉が愛でていた松の木が枯れてしまいます。秀吉は、「ああ、大事にしていた松が枯れてしまった。俺の人生はこれまでか」と思い詰めてしまいます。すると新左衛門、「ご秘蔵の常盤の松は枯れにけり　千代の齢を君に譲りて」と即座に歌い上げました。

要するに、「この松が枯れてしまったのは、千代にもわたって生きるはずの自らの寿命を秀吉公に譲ったのですよ」というわば「見方変え」です。これを機に「ああ、そうかそういう見方もあるのか」と秀吉が元気になったという。拙著『教養としての落語』にも書きましたが、まさに落語的視点そのものです。またこの曽呂利新左衛門は実在していなかったかもしれないという点がかえってミステリアスな気に

すらなりますな。

かような見方変えというか「視座外し」が落語及び落語家の真骨頂ではないかと私は確信しています。宗教学者の釈徹宗先生と先日対談させていただきましたが、「落語をはじめとする芸能にはそのような『関節を脱臼させる』効能があった」とのことでした。まさに言い得て妙であります。

昔から、社会が難儀な局面を迎えるたびに、落語や落語家はそうやって大衆を元気づけてきたのでしょう。

人間の「業」を肯定してくれる

続いて、実在した落語家で江戸落語の祖とも呼ばれる鹿野武左衛門について調べてみました。すると、いまのこの現代を象徴するかのような記述がそこにありました。

江戸で　　（元禄6）年にコレラが流行し1万数千人以上が死亡しましたがその際に「南天と梅干しの実が効く」という風評が広がったそうです。重く見た時の幕府は、その発端を追及した結果、半ば濡れ衣のようなかたちですが武左衛門に行き着きます。そしてその責任を問い、大島に島流しにしてしまった。

いやはや、「疫病に対するデマ」は文明が発達したはずの現代においてもまったく変わっていません。時代は変わっても相変わらず人間は変わらないまんまだなあと呆れもしますが、なぜか安心もします。

そんな「人間の普遍性」を優しく見守り続けてきたのが、落語なのです。そしてそんな人間のだらしなさ、駄目さ加減を「業」としてとらえ、そしてその業を肯定しているからこそ落語は素晴らしいのだと定義したのが師匠の談志でした。

日本の風土が落語を生んだ

地政学的見地から見てみましょう。元来日本人はまじめそのものでした。地震は毎年といっていいほど多発しますし、まるで台風の通り道にも位置した国ですから自然災害も頻繁に発生します。こんなふたつの災禍がデフォルトになった国に育つと、受け入れる国民もまじめに育ちます。いや、まじめでないと生きてゆけません。「我思うゆえに我あり」なんて言うヨーロッパ流の個人主義をこの国で唱えていたら、「お前そんなこと言っている暇あったら、瓦礫片づけるの手伝え　」と言われるのがオチですわな。こんな日々の積み重ねが自己主張よりも周囲への気遣いを優先し、何よりも「共感」を重んじる気風を生み、その集大成が落語という文化につながっていったのではと推察します。

そして今度は、歴史的に見つめてみましょう。

豊臣秀吉に象徴される戦国時代に終わりを告げたのは徳川家康でした。「厭離穢土、欣求浄土」という旗印を掲げて天下統一を成し遂げた男は徳川三百年という世界史的に見ても驚異の泰平の世の礎を築きました。確かに戦乱はなくなりましたが、後に当時で世界最大規模の　　万人もの人口を有するまでになった江戸の町は、九尺二間という狭い長屋に数人で住まざるを得ない窮屈なコミュニティを末端の町人たちに要求することになりました。戦国時代との交換条件とはいいつつも、これはこれでまた別の意味でストレスフルだったはずです。

「狭い空間」での緊張関係は、まずは「世辞愛嬌」がその緩和装置として働きやがてそれがエチケットとして定着してゆきます。かような庶民のもめごとを起こさない知恵が、やがて宝庫となる格好で落語が生まれ機能していったともいえるはずです。

以上、地政学的にも歴史的にも、落語がこの国に必然的に発生した理由がつかめてくる感じがしませんか。

まさに「見方」を変えると、我々のご先祖さまが「どうせ俺たちの子孫は、俺たちに似てまじめで偏りがちになるはずだ。だったら後世にまで残るプレゼントをしてやろうじゃないか」との思いで代々受け渡され続けてきたもの、それが落語なのだともいえるのではと、私は確信しています。

いまこの時代に聞きたい話

いままたこの令和2年のこのご時世は、そんなまじめ基調から「不寛容」に傾きつつあるような気がします。他人のしくじりやミス、ふざけた言動を許しにくい雰囲気が漂いはじめています。そんな空気感が行き渡れば、全体主義、原理主義へと陥りやすくなるのではないかと、私はひそかに危惧しています。

そこで処方箋のように取り上げたいのが、**「後生鰻」**という短いネタです。いやあ、オチはかなりのブラックユーモアで、ぞっとしますなあ。あくまでも落語だからこそ成立する噺です。

でも、この噺、「正しいことだと思っていても、それが極端に走ると誰も

「後生鰻」あらすじ

　さる大家のご隠居さん、信心家で、それゆえいい暮らしもできているせいか、いまは家督を倅に譲って悠々自適の日々。「殺生はいけない」と南無阿弥陀仏を唱えては生き物を助けるのが趣味。
　ある日このご隠居さんが、鰻屋の前で鰻を割こうとしている主を呼び止め、殺生するなと問い詰め、「商売ですから」と言い張る主人から鰻を購入し前の川へドボンと逃がして、「ああ、いい功徳をした」と念仏を唱える。
　毎日毎日、鰻を買って前の川へに逃がすだけなので鰻屋にしてみれば儲かるので大喜び。
　ところがそのご隠居がぱったり来なくなる。しばらくしてから久しぶりにそのご隠居が店に向かって歩いて来た。買ってもらえるぞと思ったが、鰻を仕入れていなかったことに気づく主。「弱ったなア、爺さん、こっちに来るよ、何か生き物は？」とふと気づくと、女房が赤ん坊を背負っている。
　こっちへ寄越せよと、なんとその赤ん坊をまな板の上に乗せて割こうとする。
　慌てたご隠居がその赤ん坊を、金を払って買い取り、前の川へドボン。「ああ、いい功徳をした」

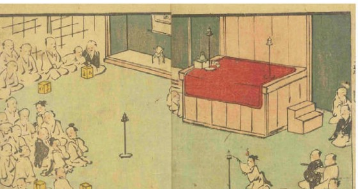
幸せにしないぞ」という原理主義の怖さをさりげなく訴えているとしか思えないほどの深い話なのではないかと思うのです。「正論を突き詰めると、こういう具合になってしまうから気をつけようぜ」というメッセージがじわりと浮かび上がって来るような気がしませんでしょうか？　やはり「見方変え」なのです。だってもともと「人間なんて駄目なもの」なんですもの。もしかしかたら、駄目な人間たちに正論なんてそもそも必要ないのかもしれません。
　いい加減さを糾弾するのではなく、お互い許し合うような社会になればもっと楽になれそうな気がしませんか？

YouTubeで名人芸を知る

　ほんと落語って素晴らしいのです!!……とはいっても、いま寄席などのライブ会場ではなかなか落語をじかに味わうことができにくくなっています。
　そこで、提案したいのがYouTubeです。こちらで過去の名人たちの落語にこの際ぜひ触れてみてください。「後生鰻」ですと、いろんな演者がやっています。中でも古今亭志ん生師匠などはほんとあのふわふわした口調が病みつきになります。演目の数も豊富です。張り詰めた空気が確実に和らぎます。
　その長男の先代金原亭馬生師匠の「笠碁」、そして次男の古今亭志ん朝師匠の「お見立て」は絶品です。ぜひご自身で探ってみてください。

落語も オンラインで楽しむ時代

　そしてさらに。長引きそうなこんなご時世にハマりそうなのがＺｏｏｍです。Ｚｏｏｍはもともと「遠隔会議用」に開発されたアプリでしたが、講演はもちろん、落語にも向いているなあと先日落語会を企画していただきその将来性に手応えを感じました。私は着物に着替えてスマホの前に座っていつものように講演と落語を展開します。お客さんからの笑い声などリアクションはダイレクトにはありませんが、それを想像することで充分落語は成り立つと直感しました。「必ず聞いてくださっている」というように、まずこちら発信者側が信頼関係をもとうとすると、受信者側の視聴者たるお客さまもそれに呼応してくれるような間柄は、とても気持ちのいいものでした。
「物理的な距離感があっても心理的な距離感がそれを乗り越える」。この新型コロナウイルスがもたらした副産物、大事にしたいなあと思います。
　明けない夜はありません。山より大きな猪も出ないはず。みんなでこの国難、いや世界難を乗り越えてゆきましょう。



『粋興奇人傳』（部分）／都立中央図書館特別文庫室蔵

たてかわ・だんけい

1965年生まれ。慶應義塾大学卒業。ワコールに入社し3年間会社員を体験。1991年、立川談志18番目の弟子として入門。前座名は「立川ワコール」。2000年に二つ目昇進。「立川談慶」となる。2005年、真打昇進。著書に『教養としての落語』（サンマーク出版）など

歌舞伎から学ぶ逆境を越える力

おくだ健太郎

歴史的な事件や愛憎劇など、歌舞伎にはさまざまな人間ドラマが濃縮されている。艱難辛苦を乗り越えた主人公からは、現代にも通じる勇気がもらえるはずだ。

岩佐又兵衛という絵師がいます。戦国大名の息子に生まれ、動乱の世を生き、独自の画風をつくり上げた男です。血生臭い猟奇的な場面や強烈な色遣いの作品が、熱海のMOA美術館などに所蔵されています。

この又兵衛をモデルに、名高い劇作家・近松門左衛門は、又平という絵描きの登場人物を生み出し、自作に登場させました。

又平は、生まれつき言葉の障害をもっています。よどみなくすらすらとしゃべることができません。かいがいしい女房・お徳が日頃から又平の世話をしていますが、夫の思いをくんで、それを相手に話して伝えるのも、いつもお徳の役目です。『傾城反魂香』というお芝居にこの夫婦は登場します。又平の絵の師匠・土佐将監は、理由あって草深いひとつ家に謹慎生活を強いられています。そこに夜な夜な又平夫婦は、ご機嫌うかがいに通ってきます。ささやかな手土産も持って、です。

師匠の家に住み込んでいる若い弟子も、もちろん師匠もその奥方も、朴訥で誠実な又平夫婦のこの見舞いを、温かく受け入れ、陰日なたの無さを好ましく見つめています。

ところが、当の又平は、自分の言葉の不自由さが負い目になって、伸び伸びと振る舞うことができません。ぺこぺこと卑屈なお辞儀を繰り返し、師匠とのやりとりを、お徳に任せてしまうのです。

「こ、こ、こんばんは……」と不自由な言葉のことなど気にせず、たとえひと言でも自分自身の口から、師匠に直接あいさつすればいいのになあ……この芝居を見ていて、僕はいつも、そういうじれったさを感じるんです。

でも、人間って、そういうものかもしれませんね。自分が本当に負い目に感じていること、苦手で不得意なこと、恥ずかしいと思っていることを、人前でさらけ出すことは、なかなかできない。僕にだってそういう何かが（自覚していないかもしれないけど）あるはずです。

なのに、そのことをつい棚に上げて芝居を見ているんですね。師匠の苗字

の「土佐」は、土佐派という立派な絵の流派の一員であることの証しです。又平も、いつか、これを名乗ることを夢見ています。住み込みの若い弟子は、又平に先んじて、土佐の苗字を許されました。それを知って、又平も意を決して「自分にも、名乗らせてください」と師匠に願い出るのですが——悲しいかな、又平はこれもやっぱり自分自身ではなく、お徳を通して師匠に伝えるのです。

自分にとっての最大の願い、一番肝心なことであってもやっぱり、又平はコミュニケーションをお徳に頼ってしまうんですね。そういう弱腰な気持ちが伝わってしまうのでしょうか。師匠は「（お前に）似合ったように、大津絵描いて世を送れ」と、きつい口調で又平の願いを退けます。（大津絵は、又平が日々の稼ぎを得るために描いて売っている、下卑た絵、とここではご解釈ください）

負い目→自信喪失→伝える力不足、という「負のスパイラル」に又平は陥っているんですね。そのことが、普段の画風にまで、暗い影を与えてしまっている。僕は、師匠は、暗にそのことを又平に伝えている、と感じながら、このくだりを見ています。自分が変わらなきゃ、変える勇気をもたなきゃ、道は開けないぞ——突き放したような口調の背後には、こういう師匠の励ましが、しっかり息づいている。

この芝居、クライマックスは、死をも覚悟して又平が走らせた絵筆が思わぬ奇跡を起こします。それをたたえて師匠は、又平にも、土佐の苗字を与えます。感動的な場面です。

でもその前に、又平が「お……お願い……」と、ついに自分の口で、自分の声、言葉で、師匠に土佐の苗字への憧れを直談判するやりとりがあるんです。つっかえようが、言い間違えようが、気にせず、ひたすらに思いの丈をぶちまける又平。それはもう、ものすごい熱気、迫力です。これが又平には、いままでずっと欠けていたのだと僕は思うのです。この芝居の一番の急所、肝も、実はここだと思います。

モデルとなった又兵衛にも、さまざまな困難や葛藤があり、それを克服したからこそ、強固な作風を確立し得た——そんな近松の想像力や視点が、又平にも試練を与え、それを乗り越える物語を生み出したのでしょうか。

自分を変える勇気。それを振り絞るのは、簡単なことではないけれど、でも、ここぞというときには大切な勇気だと思えるのです。



決死の覚悟で又平が描いた自画像は、分厚い石をも貫いて、力強く浮き出てくる。彼の絵筆には、それだけの気迫が込められていたのだ

おくだ・けんたろう

1965年、愛知県生まれ。歌舞伎ソムリエ。TVほか、都内や地元・愛知県で歌舞伎公演の見どころをトークで発信。主な著書に『歌舞伎鑑賞ガイド』、『中村吉右衛門の歌舞伎ワールド』。小誌にて「歌舞伎キャラクター名鑑」を好評連載中（P151） http://okken.jp

 執筆=4月9日

縄文時代の災害、そしてポストパンデミック世界の歩き方

望月昭秀

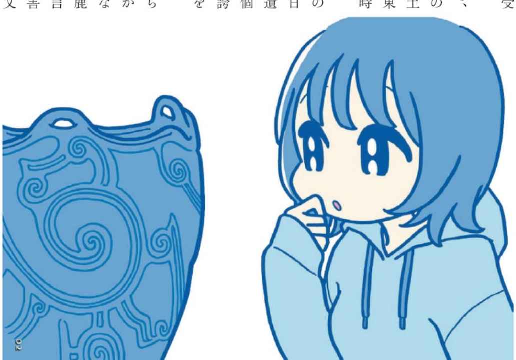
日本において、人々が最も平和に暮らした時代はいつか？「縄文時代」である。1万年を超える歴史の中で、縄文人は数々の自然災害を乗り越えてきた。

新型コロナウイルスのような疫病が縄文時代にあったのかどうかはわかっていない。遺跡からはその証拠は見つかっていない。ただ、縄文時代の日本列島がほとんど大陸と交流がなかったことや、人口密度が極端に低かったことから考えれば、疫病が入り込む余地も爆発的に広まる条件もあまりなかったのではないだろうか。

一方で自然災害の経験は豊富だ。頻発する洪水にはじまり地震、台風、火山の噴火。そして津波。縄文時代はすべてを経験している。洪水に関していえば、遺跡の見つかる立地の多くが、一部例外を除き、近くに小川（川幅の広い河川ではなく）の流れる高台の台地の縁になっていて、洪水の被害を受けない立地に彼らは住んでいた。

縄文時代といえば東日本が中心で、西日本はイマイチ。とは、縄文好きの間では共通認識で、遺跡の数も、出土する土器や土偶の数も質も段違いに東日本側に軍配が上がる。しかし縄文時代の早期、約 万 年前から 年前の頃に限っていえば、その構図は当てはまらない。鹿児島には日本最古クラスの大規模集落の上野原遺跡があり、そこから出土する土器は個性的でしかも完成されたデザインを誇っていた。南九州は独自の縄文文化を発達させ、発展させていたのだ。

いまから 年前、鹿児島から50km沖にある水中火山鬼界カルデラが破局的大噴火を起こし、その噴煙はなんと3万mにまで上がる。火砕流は鹿児島半島に達し、鹿児島の縄文人は言うに及ばず、四国の縄文集落にも被害が及んだ。この大災害で南九州の縄文



イラスト＝conix　illustration: conix

文化は全滅に近いダメージを受ける。

噴火といえば富士山の噴火も一度や二度ではない。縄文時代中期。富士山の麓にある上中丸遺跡（山梨県富士吉田市）では火山の噴火に直面した縄文人が残したこんなものが見つかっている。——直径20㎝の穴が掘られ、そこに埋められた注口土器。その中にはきれいに磨かれた石斧8本と黒曜石の原石が納められ、さらに上から平らな石で蓋をしているものだ。

これは噴火によってこの地を離れなければならなくなった縄文人が必ずここに戻ってくるという意思表示だ。たとえ災害が大きくてもここに住むんだという希望をもっていた誰かの証しだ。まあ結局戻ってこなかったのか、降り積もった火山灰で場所がわからなくなったのかこの埋められた忘れ物は現代まで掘られることはなかったのだけど。

前述の南九州にも人は戻ってきている。縄文人は数メートルも積もった火山灰の上に新しい生活をはじめる。人は弱くない。自然災害が起きても、いつかは必ず戻ってくる。それは自然災害に勝つとか乗り越えるとか、そういったものではなく、ただ自然災害とのつき合い方の知恵のようなものだったんだろうと思う。

もうひとつ言っておきたいことがある。

縄文時代は日本の歴史の中で唯一大きな気候変動を体験した時代だ。縄文時代がはじまるのは氷河期が終わり、気候が暖かくなり海水面がいまよりも数メートル高かった頃。また、縄文時代中期末から後期にかけて気候が寒冷化した時期も経験している。現在、人類が直面している気候変動について、実は縄文時代から学べることはたくさんあるのではないかと僕は思っている。

＊

ここからはポストパンデミックの世界の歩き方についても考えてみたい。縄文人が災害をやり過ごし、その場所に戻ってきたように、いま世界中で起きている大ピンチもいずれ克服され、この流行は終わるだろう。

ここではこの流行の終わりを前提とした話をしたい。

新型コロナウイルスはたくさんのコトを破壊した。そして、めちゃくちゃになった世界を救うのは「好きなこと」だと思う。何をのんきなことをと思うかもしれない。「好きなこと」は不要不急なものかもしれない。しかし、いまこそ声高に「好きなこと」の素晴らしさを語りたい。

「好きなこと」は世代や性別、国籍や人種、人にまとわり付いている煩わしい属性のすべてを超えることができる魔法の感情だ。右だの左だのという政治思想も、「好きなこと」の前では大して関係ない。「好き」を通して人と人はつながり、理解し合うことができるのだ。

「好きなこと」は経済を回すことができる。好きなことの前では財布のひもは無力だ。人は「好き」に会いたいし、「好き」を手に入れたいものなのだ。

「好きなこと」は力をくれる。好きに対峙したときこそ人はすべての実力を発揮できる。好きだからどんな困難にも立ち向かえるし、好きならばどんなことも楽しむことができるはずだ。

これからの世界は「好き」を中心にあらゆることが再編されていけばいいと願う。僕は縄文好きが高じて『縄文ZINE』を創刊した。そして、いま縄文好きの輪は少しずつ広まり、世の中的にも縄文の価値が見直され、〝うねり〟が生まれている。一人の縄文好きという立場から提案したい。「好きなこと」が世界の平和につながるのは決して大げさな話じゃない。世界中の同好の友人たちとつながろう。経済や友情を回そう。周りに自分の「好き」を伝染させたり、誰かの「好き」に感染したりしよう。僕らには好きなことがある。だから未来もきっと大丈夫だ。

もちづき・あきひで

1972年、静岡県生まれ。ニルソンデザイン事務所代表。道南縄文応援大使。2015年夏に創刊した、縄文時代をテーマにしたフリーペーパー『縄文ZINE』で、新しい縄文ファンを発掘中。著書に『縄文人に相談だ』、『縄文力で生き残れ』、『縄文ZINE（土）』がある

執筆=4月14日

私、あなた、誰か、

田附 勝

　年は未来に何をもたらすのか。私たちは次の世代に何を残せるのか、残すとは何か。写真集『KAKERA』で縄文の遺物を見つめた田附勝さんに問うた。

時計の秒針が静かに進む音を聴くのは、とても久しぶりな気がした。

15年ぶりに引っ越しをした。喧噪を離れ、朝起きると、窓の外には山の輪郭が見える景色が広がっている。そして、いまだ収束の見えないウイルス禍で、家の中で過ごす時間が増えた。このの重なりが、たまたまなのか何かのタイミングを暗示するのかわからないけれど、とにかく秒針が、カチッ、カチッ、と鳴る音の間が、なんだかゆっくりと流れる感じが好きだったことを思い出した。スマートフォンで時刻を確認し、常に何かに追われているような、そんな感覚になってしまうのとは明らかに違う時間の流れ。

我々はいま、どこに立ち、生きているのだろうか？　「時間」や「空間」というものを強く意識しはじめたのが　年の夏頃。縄文時代の遺物が発掘される現場へと足を運んだときだった。少しずつ地面を削り出していくと土器の欠片が現れた。「現れた」というより、少なくとも1万年以上も前につくられ、使われたものの欠片が、私たちが生きる時間に「触れた」と言ったほうがしっくりきた。

発掘現場に通って何度目かの日、遺物の整理室に招かれた。そこにはたくさんの箱が床から天井まで積み上げられ、並んでいる。箱の中を見せてもらい、息をのんだ。調査された当時の新聞紙の上に、その際に発見された縄文土器の欠片が置かれている。いまから数十年前の新聞紙と、それより遥か昔につくられた遺物片。それぞれの時間が重なり合い、私たちが忘却し、聴き取れなくなってしまった「声」が、いまという時間で重なり合っている。撮影しておかなければいけない。強迫観念のようなものに動かされ、数年間をかけてさまざまな場所で撮り続け、僕は　年に写真集『KAKERA』を出版した。

僕が写真に収めたのは「残された」ものだ。博物館で飾られている完全なかたちをとどめた縄文土器とは違って、おそらく永遠に人目に触れることはなく箱の中で眠り続けたであろう欠片たち。「残そう」という強い意思がそこに働いたわけではなく、考古学者の当たり前の仕事として、新聞紙の上に淡々と置かれた遺物。私たちの日常は、そんな欠片のように、ただ「残された」ものたちであふれている。

一方で、想いとともに、いまも脈々と続いているものもある。東北地方を数年にわたって撮影し続けた中で見た、古くから伝わる行事たち。冬からはじまる猟のために、集落から山に向かって続く石で組まれた山道――。それらはいまでも受け継がれている。では僕の、あなたの、身の回りにある生活の中で、そんなものはあるだろうか？

技術が進み、電気信号となって膨大なデータは何かしら残るかもしれない。しかし、あなたはそれを「残そう」と思うだろうか。偶然、道端で出合う何かに、気持ちを動かされるだろうか。「残す」とは、きっと、自己完結できないものなのではないか？　個人だけでない、あなたや誰かがいて、関係性やつながりの中に、意味や意思が生まれるのではないか？　先々の未来に残そうという意思。もしかしたら、写真に撮り、像を残すという行為は、写される対象そのものよりも、その間にある関係性やつながりを確かめることなのかもしれない。

時計の秒針が、カチッ、カチッ、とゆるやかに進んでいる。隔離され、昨日とはまるで違った時間の流れの中で、僕はそんなことを考えていた。



『あけましておめでとう 技術の日産／ 1964年（昭和39年）1月1日 朝日新聞』（2018年11月26日 奈良県奈良市）撮影＝田附勝

たつき・まさる

1974年、富山生まれ。写真家。'95年よりフリーランスの写真家として活動。2006年より東北地方に通い、撮影を続ける。'11年、写真集『東北』を刊行、同作で第37回木村伊兵衛写真賞を受賞。写真集『KAKERA』が今年3月発売

執筆＝4月13日

心の居場所を探すことが孤独感を和らげる処方箋

星野概念

家で過ごす中で思考を整理する時間が増えた一方で、孤独を感じている人も多いのでは。精神科医の星野概念さんに、いまの非日常を乗りきるためのヒントを聞いた。



大変な世の中になってきました。少し前までコロナと聞けば、ライムかレモンでも搾る？　という思考が流れたはずなのに、いまや遠い昔の平和なおとぎ話のようです。すべての人ができる限りの巣ごもり生活を心掛けることが必要になり、決まっていた楽しみなイベントや、成長や成功のために立てていた計画はほとんどが延期か中止。日々のストレスを発散するためにジムで運動したり、カラオケで声を出したり、カフェでお茶をしたり、酒場で語り合うなど自分なりの対処法として見出したことも、大体は他人の存在が近くにあって、ソーシャルディスタンスという耳慣れない遵守必須ワードとともに続けることができなくなりました。いま我々を取り巻く環境は、おそらく世界的に、まったく新しい規律のある社会に突然さま変わりしたと言えます。

人を含めた生物は皆、慣れない新しい環境に入るとそれに適応するのに数カ月ほどの時間がかかります。5月病という言葉がありますが、これは4月の新年度から職場や学校など環境が変わった人が、なかなか馴染めずじわじわと疲れ過ぎてしまって、不安や焦り、無気力感などに苛まれることをいいます。新型コロナウイルスの猛威に怯える現在、我々全員が5月病のような適応障害を呈する可能性があります。

慣れない環境に適応するまでは、その環境は非日常といえます。どんどん

余裕はなくなり、物事を冷静にとらえられなくなる人も少なくないでしょう。当然です。巣ごもり生活に疲れてしまったり、客商売が成り立たず経済的に困窮する不安を抱えたり、社会的任務のために困難な仕事を続けなければならなかったり、事情は少しずつ違うかもしれませんが、皆過酷です。皆過酷なのですが、余裕がなくなると、〝皆が過酷〟というある種の連帯感を感じることさえできなくなり、自分はこんなに過酷だ、耐えられないと、つらさがさらに極まっていくかもしれません。

　連帯感は、常に強く感じる必要はないと思いますが、まったくない状態に近づくとかなりつらいです。なぜなら連帯感が薄まることは孤独感が濃くなることだからです。人は基本的には社会的な生き物なので、孤独感が濃くなると絶望に直結します。この孤独感に対してどう対処すべきか。これは実は、コロナ前から我々の大きな課題です。

　孤独感を和らげるために簡単なことは、集まることです。気の合う人たちと集まれば、連帯感を取り戻せます。ソーシャルディスタンスを守りながら、オンラインで集会をする人たちが増えているのは、おそらく無意識的にそういった居場所の必要性を感じているからだと思います。でもそれは万能なことでしょうか。僕もオンラインの集会を何度か経験しましたが、なんとなくその特殊性にまだ慣れません。新しい社会自体に慣れていないためにオンラインの集会を気軽に楽しめないのかもしれませんが、ある種の人当たりのような息苦しさを覚えることがあります。直接会うのと違い、皆のノンバーバルな雰囲気を感じることが少し難しく、その分気を遣い過ぎているのかもしれません。人と集える居場所があるのはありがたいけど時々でいいかもしれないな、というのが現在の私見です。

　もうひとつ、人と関係しなくても孤独感が和らぐことがあります。それは心の居場所を見つけることです。不安や焦りばかりに苛まれているとき、心は安心する居場所を失ってあたふたします。気の合う人と会うとき、その人との関係性を紡ぐことに心を使うため、それが心の居場所になります。それと同じで、少しの時間でもそのことをしたり考えたりするとうれしい、楽しいというものが見つかることは、心の居場所を得ることだといえます。たとえば自作のマスクをつくってみるとか、部屋の模様替えをしてみるとか、作業を楽しむことはそのひとつかもしれません。作業といえば、料理を工夫するなどは、生活に必須な上に時間がある程度ないとできないことなのでやりがいがあるのではないでしょうか。ちなみに、僕は発酵に関することを考えたり触れたりすることが好きで、これまで味噌や醤油を趣味でつくってきましたが、4月からはついに、ずっとやってみたかったぬか床をはじめました。色々なものを漬けたり、気になる乳酸菌をまぶしてみたり、いまはぬか床がかわいくて仕方ありません。オンラインの集会よりもぬかを触りたい気持ちになったりもします。また、作業でなくても、お気に入りの動画やYouTuberを探すのも楽しそうだし、働いているとなかなか取り組めない語学などの勉強に着手してみるのもよいのではないでしょうか。僕は、病院勤務がなければ英語の勉強をしてみたいと思っています。いざその状況になったら取り組むかどうかわかりませんが……。

　いずれにしても、人にとって必要なのは心の居場所だと僕は思います。新型コロナウイルスが広がってしまっている現在を無理やりポジティブにとらえるとすれば、心の居場所を探す時間が増えた、ということになるでしょうか。コロナ後の世界、自分で自分を労れる心の居場所が増えていれば、この苦しい期間は意味があったと言えるかもしれません。



ほしの・がいねん

病院勤務の精神科医。執筆や音楽活動も行う。雑誌やウェブでの連載のほか、寄稿も多数。音楽活動はさまざま。著書に、いとうせいこうさんとの共著『ラブという薬』（リトルモア）、『自由というサプリ 続・ラブという薬』（リトルモア）がある



ぬか床をはじめるため、COBOの「ウエダ家のにおわないぬか床」を購入。愛用歴は1カ月。目に入った食材すべてを漬けているという

Stay homeの友

三島邦弘

東日本大震災をきっかけに、京都と東京・自由が丘の2拠点で出版社を経営する三島さん。新しい働き方を模索し、実践してきた三島さんが、いま感じることとは？

Stay home 日本中、いや、世界中で、人々がいま最も口ずさむ言葉がこれかもしれません。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、人との接触を最大限減らす。働き方も、自宅勤務、テレワークへとどんどん切り替わっています。

かく言う私たち（ミシマ社という出版社です）も、実践しています。ただ、今回急に変わったわけではありません。

年3月11日に起きた東日本大震災を機に、京都にも拠点を置きました。以来、東京・自由が丘との2拠点で運営しています。震災の起こった日の夜、東京では帰宅難民があふれました。あのとき、「一極集中」の脆さ、衣食住を切り離して生きることのリスク、怖さが浮き彫りになりました。あのつらい経験からせめてもの学びとして得たもの、それが、「大都市依存の生活はやめましょう」……だったはず。なのに、まるでそんな経験などなかったかのような日常へと社会は戻り、むしろ東京一極集中は加速。やれ五輪だ、やれ株価最高値更新だと。

そうした流れとは一線を画するように、私たちは自分たちの軸足を東京から京都へと年々、移してきました。いまでは14名のメンバーのうち9人が京都にいます。ちなみに、両オフィスとも2階建ての古民家です。そしてメンバーの大半は自転車通勤できる距離に住んでいます。なので、今回の「コロナ」以降も、ほぼ働き方が変わっていません。風通しのいいオフィスで密にならずに働けますし、東西でのリモートワークはずっとやってきましたから。職場がstay homeの状況に限りなく近い、と言えます。

とはいえ、最初からうまくいったわけではありません。自由が丘一拠点のときは、本づくりも会社運営も、どちらかといえば「以心伝心」スタイル、つまり「密」でないと成り立たないやり方を取っていました。なので、2拠点になってから、急にメンバーとコミュニケーションがままならなくなりました。「え？ 新刊の営業できてなか



イラスト=早乙女道春 illustration: Michiharu Saotme



ったの？　来週発刊だけど」、「ええっ？　著者に確認せずに校了しようとしてたの⁉」。こんなことだらけでした。

まあ、何事も経験だな、と痛感します。５年ほど経った頃から、リモートで質を落とさない、どころか以前より遥かに熱量を込めてつくり、質の高い仕事ができるようになった。と私自身、感じるようになりました。その延長上に、現在があります。会社もまた生き物。新しい環境にちゃんと対応していくものですね。

人と人が空間と暗黙知を共有し、密に対話し、ときに熱く意見をぶつけ合うことで、質の高い作品ははじめて生まれる。こういう意見が多いのはわかります。異論ありません。が、一方でこうも言いたい。だからといって「満員電車のような濃厚接触は要らないんじゃないですか」。対面でコミュニケーションする。そのために、不必要であまりに過剰な接触をしてきた、といえないでしょうか。それに、満員電車の先に待っていた会議で、本当に有用なものはどれほどあったでしょう？

コロナ終息後、元に戻るものもあるだろうが、できれば今回体感したsocial distancing work lifeは手放さないでいたい。そして通勤等々で奪われていたエネルギーや熱は、本づくり、仕事づくりそのものにあてたい――。

ところで、現状下、自宅で過ごすことが多くなり、本と接する時間も増えているようです。暇だから。これが一番大きな理由でしょうが、もうひとつある、と私はにらんでいます。それはこういう仮説です。人との接触を断たれた生活を強いられる中、本という「物質」との接触を人々が求めだしている。

確かに、紙は高温の熱処理を経て精製される「熱の産物」です。その紙に、著者、編集者、校正者、デザイナーら多くの人たちの手を経て練り込まれたデータを、印刷所の職人が技術を生かして刷る。つまり、本にはリアルな熱とともに、人々の熱量と技が込められているのです。

何かと触れ合わないと生きていけない生き物。もし人間がそうだとすれば、少しでも温かなものを欲するのはごく自然な行為でしょう。そのひとつが紙の本である。その意味で本は生活必需品であるとも言えます。stay homeの友として、闇の中の一筋の光のように、私たちのすぐそばで紙の本は待っています。

三島邦弘選！ Stay homeのお友



『今日のガッちゃん』

作：益田ミリ
絵：平澤一平
価格：1650円
発行：ミシマ社（2020）

「この時期、文字を読むのがつらいという方におススメ！　たった２コマで世界が違って見えてくる。そんな一冊です」



『パルプ・ノンフィクション 出版社 つぶれるかもしれない日記』

著者：三島邦弘
価格：1980円
発行：河出書房新社（2020）

ミシマ社の働き方、本づくりに向き合う姿勢が代表の三島さんによって熱く語られている。今後の働き方を考える上でも参考になる内容だ

みしま・くにひろ

1975年、京都府生まれ。京都大学文学部卒業。出版社２社で単行本の編集を経験した後、2006年、単身、ミシマ社を設立。「原点回帰」の出版社を標榜し、ジャンルを問わず一冊入魂の本を刊行している

執筆＝4月15日

兼業医療家になる

稲葉俊郎

医師として日々、人の「いのち」に向き合う稲葉俊郎さん。医療と芸術にはある共通点があるという稲葉さんに、いまいのちを守るとはどういうことか、聞いてみた。

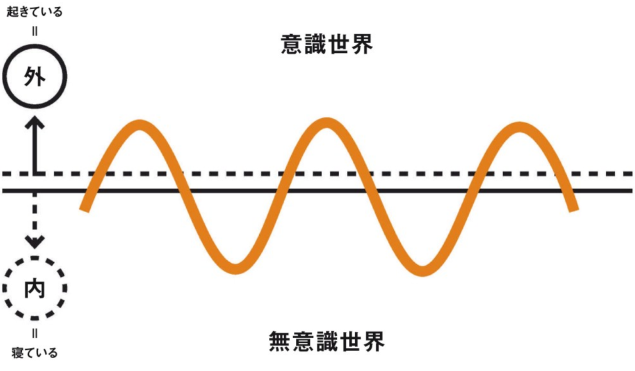
私たちの身の回りにはいま、人工的な情報が膨大にあふれ返っている。そして、多くの人は外界をコントロールすることに明け暮れている。社会や自然という外界をつくり替え、人間関係という外界をつくり替え、自分の思い通りになるように外界を加工し編集することに明け暮れている。だが、外界にばかり目を向けて、自分の都合でコントロールをしようとすればするほど、私たちは自分自身の内界という、「いのちの世界」から遠く遠く離れていってしまう。

　自分という存在は、どんなときでも常にいまここに、いる。自分の身体や心、命という存在は、常にいまここにいる。そのはずなのに、外にばかり目を向けていると、今度は自分自身こそが盲点となり死角になってしまう。

　ひとたびふたつの世界が分断されれば、自分自身こそが高い壁を築き、深い穴を掘り、外界と内界とがつながる道を封鎖する。それで一見社会には適応できるが、自身の内界という根源的な居場所に適応できなくなっていることに気がつかない。

　いまこそ思い出してほしい。私たちが見るべき世界は自分の外側に広がる外界だけではなく、自分自身の内側にもあることを。外界が未知な世界である以上に、内界もまた未知な世界であり、そこには生命情報があふれている。外に見せる顔も大事だが、自分の内側の顔も大事だ。

「いのち」のバイオリズム



芸術がつなぐ内と外の世界

私たちの外側に広がる世界は人間関係や社会や法律の世界であり、内側に広がる世界は個人の生命の世界だ。そうした人間の内界と外界とが重なり合いつながり合い、響き合い深め合う通路となるのが、芸術だ。生命維持には必要ないと思われるかもしれないが、外側に見せる社会的なよそ行きの自分と、内側に広がる内なる自分自身の生命の世界をつなぐ手段として、芸術は存在している。

そして、芸術だけではなく、医療も本来的にそうした役割があるだろうと、臨床医として日々働いていて強く思う。

たとえ外界にばかり私たちの視点が向いて、「いのち」がバランスを崩そうとしていても、私たちの内奥に息づく生命世界は、起きて、眠る、という恒常的な意識におけるリズムのプロセスの中で、内界（無意識）と外界（意識）とをつなごうとしてくれている。生命の調和を保つように、全体性の調整が常に行われているのだ。

自分の内なる世界と外なる世界とをつなげ、いのちの全体性を取り戻すという意味で、医学と芸術には共通点がある。自分は身体が弱かった子どもの頃から、そういう風に芸術や医療の世界を分けることなく見つめてきた。自分自身がバラバラにならないように。全体性を失わないように。そして、自分が自分自身であるために。

不安とは心が動いている証拠

新型コロナウイルスが世界的に大流行している。人々の物理的な接触は絶たれ、経済活動はストップした。外の世界で前に進めないように思えるときは、自分の内なる世界を、自分の心の底を、どこかにぶつかるまでとにかく掘るしかない。井戸は水源に至るまで諦めず掘り続けるものだ。外界に目を向けても仕方のないときは、内界に目を向け、内界の「心」を動かす時期なのだ。

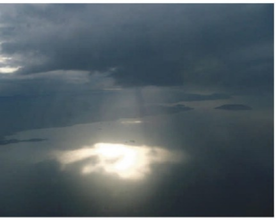
いまこの瞬間にも、この地球上で同時代に生きる私たち全員の「心が動いている」ということが大事なことなのではないだろうか。それはある面では「不安」と感じるかもしれないが、それこそが「心が動いている」証拠なのだ。

自分のいのちを守ろう、弱者のいのちを守ろう、というように「いのち」を中心にして一人ひとりの心が動いていて、それと同時に外なる世界を構成する「社会の心」も動いている。いのちを守ることは、そもそも病院を含めた医療の専門家だけの仕事ではなく、本当は誰もがかかわっていいはずのことだ。「兼業農家」という職業があるように、「兼業医療家」という職業があってもいいように。

私たちの社会は、助け合いから生まれた。自然界の中では社会的弱者である人間は、弱いからこそ協力し合い、社会をつくり上げ、自然の猛威から身を守ってきた。私たちの社会が本来のかたちに戻りさえすれば、きっと光は見えてくるだろう。「お金」だけではなく、私たちの「いのち」への思いや善意、思いやりといった「心」がうまく還流していく社会へと導くためには、一人ひとりが自分の内なる世界の底を掘って、いのちの底を掘って、それぞれの水源地が間接的に地下水脈でつながることが大事なことなのだ。それが次の時代のつながり方なのだろう。物理的なつながり以上に、何か大切なものがつながるために。医療も含めていま私たちは新しい局面を迎えている。

そのためには、私たちそれぞれが内界と外界とを結び合わせる必要がある。未知なる旅の先導者となるのが、書物であり絵画であり音楽であり、あらゆる芸術にほかならない。これは人生を懸けて取り組む大仕事だ。内界と外界とが適切に結び合わさることは、私たちのいのちと生命の健康につながる。

医療現場にいると、どんな暗闇の中でも、必ず一条の光が差し込む瞬間が来ることを知っている。一条の光が差し込む一瞬のタイミングを逃さないようにしながら、私たちは自身の生命の力を信頼する必要がある。



ギリシャを訪ねた際、稲葉さんが飛行機から撮影した海。空から差す光が鳳凰のように見えたという

いなば・としろう

1979年、熊本県生まれ。医師、医学博士、東京大学医学部附属病院循環器内科助教を経て、現在、軽井沢病院総合診療科医長、信州大学社会基盤研究所特任准教授、東北芸術工科大学客員教授などを兼任。著書に『いのちを呼びさますもの』（アノニマ・スタジオ）

執筆＝4月21日

正常にバグる

ワクサカソウヘイ

「無常」。世は常ならず。0年、世界は大きく変わった。「変化」は「正常」だと受け入れ、その先で私たちはどのようにして生きるべきなのか？

バグが発生した。

ウイルスが侵入して、大いなるバグが発生したのである。

そして、プログラムは混乱をきたした。「自粛要請」や「緊急事態宣言」といった不穏で聞き慣れないワードが飛び交うようになり、騒がしかったはずの街はミュートモードとなり、会いたい人とオフライン上で気軽に会えなくなった。生活のために満員電車に乗らなければならない人、苦渋の決断の中で店を閉めた人、感染の可能性に震える人、そして実際に感染してしまった人、幼児、若者、老人。すべてのアカウントがバグによって厳しい状況に立たされ、だからこそ多様なる隣のプレイヤーの立場を尊重し合うことが必要であるはずなのに、あろうことか互いに石を投げ合う姿が散見されている。コインの配布にはラグが起きまくり、バッドエンディングの予感は日に日に高まっていく。これはいったい、どんなクソゲーなんだ。我々は、これをどのようにして攻略したらいいんだ。しかし、マニュアルなど、誰も持ってはいない。そして混乱は加速度的に進行し、リセットボタンはもはや効力を失ってしまっていた。

そんな中、私の自宅にも、奇妙なバグが発生した。ベランダが「ジャングル」になりつつあるのである。

古びたマンションの一室で、悶々とした日々を私は重ねていた。読書もゲームも仕事もインターネットも、もう飽きた。インドアの生活にも限界がある。外出がしたい、ああ、不要不急の外出がしたい。

うめき声は、天井付近の虚空へと溶けていく。

猫でも飼いたいな。そんなことを思う。かわいらしい猫がいまかたわらにいれば、このささくれ立った気分も少しは和らぐのに。しかし、私の住むこのマンションは、ペット禁止である。外出も駄目、猫も駄目。わかったよ、この狭いリビングで、絶望だけしていればいいんだな。すべてを諦め、鬱屈とした気分でフローリングに寝転ぶ。ガラス窓からは、春のわざとらしい光が差し込んでいる。

なんとはなしに、ベランダに目をやる。室外機だけが置かれた、殺風景なベランダである。

せめて家庭菜園でもやってみようかな、どうせやることもないんだし。

ふと、そんな思いつきをよぎらせ、ノロノロと立ち上がる。そして紙とペンを取り出して、あらゆる栽培可能な植物の名前を書き出し、それらをどのようにベランダに配置するか、検討を開始する。

すると、少しずつ、楽しくなってくる。

小さな鉢も購入してそれを池にしようかな、そこにメダカも放そう、ビオトープ的に生態系を循環させるのも面白いな、などと徐々に妄想が広がっていく。次第にイメージは、「家庭菜園」

イラスト=ほちかなた　illustration: Hochi Kanata



というよりも「家庭植物園」の方向で、鮮やかになっていく。ベランダという小さな自由空間に、草木が満たされていく光景を想像し、うっとりとする。そうか、動物の代わりに、植物をいとしむという手があったのか。

そのとき、心の中のマリー・アントワネットが、私に向かってこんな大胆なことをささやいてきた。

「猫が飼えないなら、ジャングルを飼えばいいじゃない」

すぐさま、興奮と衝動を、覚えた。

そうだ、いっそのこと、植物たちを大量かつ無秩序に生い茂らせて、ベランダをうっそうとしたジャングルにしてしまおう。部屋の中にツタが侵入してくるほどの、下手したら遭難してしまうほどの、熱帯雨林をベランダに出現させてしまおう。ジャングルだ、私は、ジャングルを飼うのだ。インドアの空間にアウトドアを劇的に混入させ、外出できぬ日々のフラストレーションを解消するのだ。

こうして熱に浮かされた私は、ネットでさまざまな植物の種や苗を購入、ベランダでのジャングル創造に勤しみはじめた。

そして現在。

足の踏み場もないほどに雑然と並べられたプランターの中で、緑の若葉た

ちは、春の風を受けて揺れている。洗濯物を干すときはどうするんだ、という問題については、いまのところ全力で無視をしている。7月の終わりにもなれば、ベランダ一面が濃い密林と化す予定だ。しかるべきタイミングが来たらガラス戸を開放し、植物たちの混沌を室内にも招くつもりである。

　これが私の自宅に発生した、ささやかにして確かな、バグである。

　そのベランダの景色は、日常の中に突然にして現れた、裏ステージのようであった。部屋から一歩踏み出せば、いきなりグリーンゾーンが広がるのだ。なかなかに非現実的ではないか。

『ジュマンジ』という映画がある。子どもたちが禁断のゲームに触れた瞬間、部屋の中がジャングルに取り込まれてしまい、そして悪戦苦闘しながらもそのバグった状況を打破していく、という内容の活劇作品である。私はいま、その『ジュマンジ』の設定をセルフで構築してしまったような心地に浸っている。押し入れを開けたら、そこにラフレシアのごとき奇怪な花が咲いていた、みたいな出来事がそのうちに訪れるのではないかと、一人で夢想を広げている。

　草葉の匂いや色合いに誘われるのだろうか、野鳥の姿がベランダで頻繁に目撃されるようになった。このままいけば、花が咲いた頃にはチョウや蜂が登場するかもしれないし、鉢の池にトンボが卵を産みにくるかもしれない。大きなサギが現れることだって期待できる。ああ、異常だ。ベランダが、異常めいていく。まさか我が家のベランダに、こんなバグが発生するなんて。

　そして私は、このバグの景色に、うっすらとした希望を見出している。

　絶望の先の、希望の姿を、浮かばせている。

＊

日光を浴びて、植物たちは、ゆっくりと成長を続けている。朝起きるたびに、少しずつ、緑たちは濃いものとして現れていく。植物たちは、発芽をし、光合成をし、花を咲かせ、やがては種を実らせる。それは「異常」の連続で、ゆえに植物たちは「正常」な生態を露わにしている。

　その光景を目にうつすたびに思い知らされる。世界はこのようにして、変容することを常としているのだ。「異常」が絶え間なく続くこと、それこそが「正常」であるのだ。

　希望を捨てるな、あの頃を取り戻そう、と多くの人が声高に叫んでいる。



バグってしまった世界を正常なモードに復帰させるのだと、それぞれが現在の苦境を耐え忍んでいる。私もまた、穏やかな日常が帰ってくることを祈りながら、個人の行動に制限をかけ、不安がべっとりと漂う暮らしを営んでいる。世界がいずれまた正常化することに希望を抱きながら、ただただベランダの景色を眺めている。

私たちは、未来に希望を描くことで、今日を生きている。希望をもたなければ、生きてはいけない。

ただ、「希望を捨てるな、あの頃を取り戻そう」のせりふの中に謳われている、その「希望」が、過去のノスタルジーによるものだとしたら。それはなんだか無理があるスローガンのようにも思われるのだ。だって、世界は変異をノーマルとしている。バグを当然なものとして、内包している。ならば、私たちが求めなくてはならないのは、バグが起きる前の懐かしい景色ではなく、この先の世界を生きるための新たな行動なのではないか。そんな思いを、ベランダジャングルを前にして、浮かばせてしまったりするのである。

＊

プレイしていたファミコンに、バグが起きる。焦り、動揺し、なんとか元に戻そうと、カセットに息を吹きかける。しかし、何度それを繰り返そうとも、バグは消えない。すでにエラーは固着してしまったのである。だから我々は、このムズゲーを、自身のプレイの振る舞いを変えることで、クリアしていかなくてはならない。

バグだらけのRPGにおいて、「希望」は重要なアイテムだ。

だが、忘れてはならない。「絶望」も有効な呪文として同時に機能するということを。

傷だらけで瀕死状態、MPだって足りていない。それでも必死で、過去に手に入れた希望や経験値にしがみつく。だけどときには、呪文を唱えて、それを軽やかに断絶する。「固執せよ、そして軽やかに手放せ」。その瞬間、目の前に隠れ扉が現れる。それを開けると、室外機しか置かれていない、殺風景な裏ステージが広がったりする。

そしてようやく、私たちは自身がとるべき行動を可視化させる。新たな希望を、そこでやっと描くことができるようになる。種をまき、水をやり、植物を生い茂らせるなどといった、これまでとは違うコマンドをおそるおそる入力していく。そうやって自らのアクションにバグを起こしながら、その裏ステージを、通常ステージへと、徐々に変換させていく。

希望を抱きながらも、絶望を。
絶望を抱きながらも、希望を。

私たちはいま、「異常」を受け入れ、そして自分自身にバグを発生させて、次なる「正常」を構築しなくてはならないのではないか。世界が変容を当然としているのならば、自分たちも行動に変容を起こさなければならないのではないか。目の前の「有事」を「平時」へとアップデートする必要があるのではないか。新たな希望と絶望を携えながら、未知なる攻略法を模索しなければならないのではないか。自分はいつまでこうして、ここでじっとしていなければならないのか。自分はいったい、これからどのような変異を、自身にもたらせばいいのか。

マニュアルは、どこにもない。だから私は、自分で考え続ける。涙目になりながら、考え続けている。絶望しながら、この先を生き抜くための希望を召喚し続けている。

そんな私のことなど気にも留めず、ベランダの植物たちは今日も風に揺れている。正常にバグりながら、静かに夏を迎え入れようとしている。

わくさか・そうへい

1983年、東京都生まれ。文筆家。小説からコント台本まで多岐にわたって執筆。主な著書に『ふざける力』、『今日もひとり、ディズニーランドで』、『ヤバイ鳥』などがある。閉塞的生活からの脱走ルポ『エクソダス・フロム・イショクジュー』をHAGAZINEにて連載中

 執筆=4月11日

「共在」のかたち

ドミニク・チェン

テクノロジーと人間の関係性を研究してきた情報学研究者のドミニク・チェンさん。メディアアーティストとしても活動する彼は、ポストコロナの世界をどう見るのか。

いままではもしかして、SNSなどによって親密圏を自分のキャパシティを超える範囲にまで広げ、必要以上に忙しくなり、家族や近しい友人たちとの時間を犠牲にしていたのではないだろうか?

自宅ロックアップ生活がはじまって1カ月が経とうとしている。ふと、「これが平時においても当たり前であるべき生活だったのかもしれない」と思えるときがある。

妻は完全テレワークになり、娘もオンラインで学校から送られてくる宿題をこなす毎日。日用品や食料品の買い物を含めても、自宅から1㎞以上を出ておらず、自分の**環世界**※1はギューっと圧縮されてしまった。

日々SNSや新聞に目を通していても、ピークアウトがいつになるかわからないという恐怖と向き合っている。他方で、娘と妻とこれまでになく、ともに時間を過ごせる喜びを噛み締めていたりもする。予期せぬかたちで、大きなディストピアの現実と、小さなユートピアの萌芽が同時にやってきたような、なんとも奇妙な感覚がしている。

この状況の中で考え続けているのが、新型コロナウイルスが終息した後に、果たして世界は元に戻るのだろうか、ということだ。

私が実感している最も大きな変化は、家族と過ごす時間が劇的に増加したことだ。普段は互いに朝と夜しか会わない娘と妻と、1カ月以上、毎日ずっと一緒にいる。新型コロナウイルスが終息したら、今後の人生においてはもう起こり得ない状況かもしれない。もちろん、それぞれの気苦労はある。娘は大好きな友達と会えない寂しさを感じているし、企業に勤めて普段は海外出張の多い妻は、仕事との向き合い方やチームメイトとの協働作業の進め方に腐心している。

私は本業が大学の教員及び研究者なので、比較的自由に、ネットのつながるところであればどこでも仕事ができる。そのためいまの状況にそれほど苦労がないどころか、物理的な移動や打ち合わせの時間を短縮できるようになり、むしろ研究の効率性が大幅に上がっている。私の現在の主な研究テーマのひとつが、コンピュータを介したコミュニケーションにおいても、他者の存在を感じられるように技術を設計する「ソーシャル・プレゼンス」というものでもある。人類学では共在感覚と呼ばれるソーシャル・プレゼンスは、良好なコミュニケーションを支える重要な指標として20世紀後半から議論されてきた。

ただ、いま直面している課題は、大学の授業がすべてオンラインになるということだ。　名以上の履修者のいる講義などはあまり心配していないが、少数で発表や講評を行う演習やゼミにおいては、クラス内の親密さの醸成がより重要になる。すでに知り合い同士であれば、オンラインに移行して



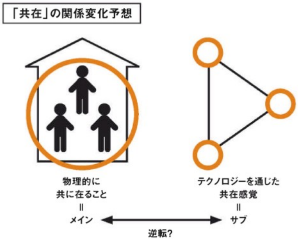
『Last Words / TypeTrace』dividual inc.（遠藤拓己＋ドミニク・チェン）、あいちトリエンナーレ2019「情の時代」、2019年 テクニカルディレクター：松山真也（siro）
エディター：氏田雄介（考え中）　撮影：ドミニク・チェン

「人生の最後の言葉」を収集する参加型の作品。執筆プロセスの記録を再生するソフトウェア「TypeTrace」を用い、展示会場のモニターを通して遺言を書いた人の存在を感じさせるインスタレーションだ。

も仲よく過ごしやすいが、初対面がオンラインとなると、互いに親しみをもちづらくなることを心配している。大学の役割は、教室で学ぶことと同じくらい、異質な他者との出会いにあると考えている。ただでさえ物理的に隔離し合っている中、新しく人と出会う機会はこれからさらに減じていくだろう。

現実世界とネット世界で人の関係性は逆転する？

　これまでのオンライン技術は、一部のケースを除いて、あくまで現実での社会関係をメインとして、ネット上での関係をサブとして見なす設計思想が主流だった。今後、少なくともウイルスが完全に終息するまでは、その関係は反転せざるを得ない。これからはネットではじまる出会いと、ネットで持続する関係性を支援する技術研究やサービス開発が増加していく。その過程で、これまで浸透しなかったVR技術のニーズは格段に上がり、もしかしたら、現在のSNSが抱えている**フィルターバブル**[※2]や**エコーチェンバー**[※3]などの社会分断が乗り越えられるかもしれないと妄想する。物理的に出会うという現象は、逆に稀少価値を帯びるだろう。



　私自身、物理的に家族と共に在ることの効能を再確認しているように感じる。仕事の合間に娘の宿題を手伝ったり、娘が先生やクラスメイトとビデオ通話したりするのを見ると、毎日授業参観しているみたいだ。別室でそれぞれ作業していても、チャットのメッセージで質問を書いて送ってくるので、こちらの集中力も途切れずに答えることができる。子どもとずっと一緒にいたら仕事なんてできないと思い込んでいたが、そんなことはなかった。逆に、子どもの成長を日々見守ることができ、会話も弾み、ますます仲よくなっていると感じる。妻とも同様で、昼と夕方になると互いに仕事を切り上げて、キッチンで合流する。彼女が料理をつくってくれる隣で、皿洗いや具材の下ごしらえを行いながら、他愛のない会話を交わしたり、好きな音楽を一緒に聴いたりしている。普段は、外の仕事から帰ってきて自宅モードに切り替えていたのが、いまは自宅モードがデフォルトになり、合間に仕事をしているという感覚さえある。

　もちろん、1カ月後も同じ思いでいるかどうか自信はない。なぜなら、この状態が定常化し、異常事態でなくなったとき、家族圏の外にいる他者とのつながりを強く欲するようになる可能性があるからだ。また、ある時点から、家族との過剰な物理的な共在が、メンバーそれぞれにとってのストレスに転じないとも言い切れない。

　それでも、この予期されなかった社会的隔離生活が、地球上の少なくない人々の家族観に深い影響を与えていることは想像に難くない。私自身は、新型コロナウイルスが収束した後に、外で過ごすことに忙しくなる生活が再来したとしても、いま感じている家族との物理的な共在感覚を忘れたくない、と切に思う。同時に、遠くにいる他者との共在感覚を適切に調整できるようなテクノロジーが発達していく可能性に、静かな希望を感じてもいる。

※1 **環世界（Umwelt）**
ドイツの生物学者フォン・ユクスキュルが発明した概念で、それぞれの生物が身体を通して経験している固有の世界のこと

※2 **フィルターバブル**
インターネットにおいて、検索やECサイトの購買履歴をもとに利用者が好ましいと思う情報ばかりがアルゴリズムから提示される状態のこと

※3 **エコーチェンバー**
フィルターバブルが生み出す状況も含めて、現実やSNSの中で自分と似た考え方をもつ人が集まりやすい閉鎖空間が生まれ、コミュニケーションの中で特定の意見が増幅されること

どみにく・ちぇん

1981年生まれ。博士（学際情報学）。コモンスフィア理事、ディヴィデュアル共同創業者を経て、現在は早稲田大学文化構想学部准教授。一貫してテクノロジーと人間の関係性を研究。近著に『未来をつくる言葉―わかりあえなさをつなぐために―』（新潮社）

椅子

小泉 誠

居住空間に欠かせない家具。自宅時間が増え、その大切さを再認識した読者も多いのでは。家具デザイナーの小泉誠さんは、椅子の本質から「人間らしさ」を見つめる。



U chair／宮崎椅子製作所

サイズ：W490×D510×H 720㎜／SH415㎜
価格：4万8440円〜
www.miyazakiisu.co.jp

背とアームが「U」の字を描く椅子。小泉さんがデザインした。脚と背と肘当てが一体になったシンプルな構造だが、脚から背にかけての三次曲面が身体を包み込み、やさしい座り心地。木材と張地が選べる

椅子は、　年ほど前に権威の象徴として、エジプトで生まれたといわれています。その後、日本人が椅子を使いはじめたのが、チョンマゲを外した　年ほど前なので、海外の歴史と比べてみると、日本人と椅子のかかわりが、つい最近のことだとわかります。

家具デザイナーとして「そもそも椅子とは？」と考えると、腰掛ける道具として生まれた「椅子」は、椅子が生まれた後から名前がついたので、いわゆる名詞です。常々「デザインは動詞で考えるのだ！」と言いふらしているので、椅子をデザインするのに、椅子という名詞で考えるのではなく、「すわる」という動詞から道具のかたちを考えるべきだと思っているのです。

この「すわる」は、もともと「坐る」という漢字で、字を見ての通り、人と人が土の上に佇むことが原点。その後、「坐る」場所に屋根「广」がついて「座る」となりました。つまり「座る」は室内に佇むことを意味して、椅子、スツール、座布団のように固定観念にとらわれた既成のかたちを思い浮かべてしまいます。片や「坐る」でイメージを膨らますと、道具のかたちを考える

のではなく、人の行動行為を素直に思い浮かべ、手すり、縁石、岩、ブランコなどに、ふと腰掛けている風景を思い出します。そんな風に家の中を思い浮かべてみると、階段、窓枠、上がり框（かまち）、縁側と、腰掛けられる段差が見つかり、人間は、心地いい場所をおのずと見つけて腰掛けていることに気がつきます。身体をサポートするためには、椅子ではなく段差があれば十分なので、この段差を見つめ直すことで、心地よい居場所が見つけられるということ。つまり、段差をデザインすることが「すわる」という動詞のデザインとなるわけです。

そして、どちらの「座る」、「坐る」にも、漢字の中に二人の「人」がいるところが興味深く、一人ぼっちで黄昏れて坐るのもいいのですが、二人で坐ることが元来「人間らしい」ことなのだと表しています。コミュニケーションという言い方は安易で好きではないのですが、当たり前のように複数で佇むことが、人としての原点であると思うと、「すわる」ってあらためていい行為だなと思うのです。



窓ベンチ／わざわ座

http://wazawaza.or.jp

大工とデザイナー、工務店が手仕事で協業するプロジェクト「大工の手」の代表作のひとつ“窓枠を、たとえばベンチにしてみたら”という小泉さんの発想から生まれた。まさに“建築と一体となる家具”だ



ORI／宮崎椅子製作所

サイズ：W 430×D 375×H 420㎜
価格：2万8600円
www.miyazakiisu.co.jp

「折紙」から着想を得たスツール。座る、置く、重ねる、添う……用途を「兼ねる」という日本的な使い勝手を考え、「折る」形態を活用した。道具としての利便性と、アートな形状が融合した逸品だ

こいずみ・まこと

1960年、東京都生まれ。家具デザイナー。1990年「Koizumi Studio」設立。2003年「こいずみ道具店」を開設。'05年より武蔵野美術大学空間演出デザイン学科教授。'15年、手仕事をつなげる活動「わざわ座」を発起。全国の現場を回り、地域との協働を続ける

執筆=4月11日

どこへ行く、レストラン

犬養裕美子

レストランジャーナリスト・犬養さんが、危機的状況に陥っているレストランの「いま」を語る。シェフたちはどう乗り越え、そして未来へとつないでいくのか？



「たらば蟹と天然海老をたっぷり乗せた甲殻類出汁のカレーと蟹入り有機野菜サラダのセット」2000円（うぶか）

10年前の年末、私は一冊の本を書いた。タイトルは『レストランがなくなる日』。レストランがなくなるなんて、あり得ない。出版社が提案したタイトルにそのときはかなりの違和感を覚えたが、いまなら「ついに来たか」と納得する。

10年前といえば年のリーマンショックの後で、世界的な不況の真っただ中だった。老舗料亭の食品偽装問題をきっかけに、高級飲食店の閉店が相次いだ。一方では、あの手この手で安さに徹した店も増え、立ち飲み、立ち食いブームにつながっていった。それでも若者の外食離れは顕著になり、飲食店側の大きな問題は人手不足だった。アルバイトを募集しても応募がない、来てもすぐに辞めてしまう。というわけでレストランを取り巻く状況は最悪だった。しかし、経済は徐々に回復。この10年の間にレストラン業界はグローバル化を目指してつき進んできた。味、サービス、空間にこだわったファインダイニングやガストロノミーレストランが続々登場。予算6、7万円の店の予約が取れない。そうした店は半分以上は海外からのお客だ。その一方で安さが売りのレストランも雨後のタケノコのごとく増えた。どちらも決して長続きはしない危うい状況だと思っていたところ、今回のコロナ問題が起こった。

3月半ば、イタリア・ミラノの老舗リストランテで働く友人からのメールを読んで、がくぜんとした。「いま、大変なことになっています。すべての飲食店が営業停止です」。

東京では4月7日に緊急事態宣言が発令された。期限は5月6日までの1カ月。飲食店への要請は、営業は5～20時まで、アルコール提供は19時まで。これではレストランとしてまともに営業できない。早々に休業する店もあれば、家賃や従業員の給料分だけでも稼

イラスト＝西田真魚　illustration: Mao Nishida

がなくてはと、ランチ営業を開始、テイクアウトやデリバリーに切り替えたり、できることからはじめている。

　四谷・荒木町「うぶか」は、海老とカニの専門店。全国から仕入れる海老とカニは一年を通して60種類以上。店主の加藤邦彦さんは和食をベースに、洋食、中華の技術を取り入れている。コロナ対策のテイクアウトはカレーとサラダのセット　　　円に絞った。カレーソースはタラバガニと海老の出汁と味噌がたっぷり入っているので甲殻類の旨みを思う存分感じさせる。トッピングのタラバガニはゆでた身をほぐし、片栗粉をまぶして揚げた海老は、プリッとした食感が印象的。サラダの中身は種類、色彩も豊富でボリュームたっぷり。店で出している料理とはひと味違う魅力だ。

　2月16日に幡ヶ谷にオープンした「ウィル オ ウィスプ」は、代々木八幡の人気ビストロ「パス」に3年勤めた光安北斗氏が独立オープン。当初夜だけの営業だったが、やむなくランチとテイクアウトをはじめた。「通常営業のメニューはいろいろ細かいところにこだわり、手を加えているけど、昼メニューはシンプルに美味しいものにしています」。と光安シェフ。カツサンドは赤身の牛を使用。バターチキンカレーは、スパイスを少し抑えめに。誰もが美味しいと納得する味だ。

　「コロナ、テイクアウト」で検索すると、全国のレストランのさまざまなメニューやプランが出てくる。コロナ問題が解決すれば平常営業に戻り、テイクアウトを継続するかどうかは店による。テイクアウトは気軽にスタートできるように思えるが、単に夜のメニューを詰めればいいわけではない。店なりの、こだわりを込められるかどうかで料理人としての実力が問われる。

　銀座の個性派中華「レンゲ エキュリオシティ」の西岡英俊シェフは、「どうせやるなら、コロナ問題が解決した後も持続可能な体制をとりたい」と考え、惣菜製造許可を取り、コース仕立で通販をはじめた。「日常の業務でいっぱい、いっぱいの毎日とは違い、まとまった時間が取れるのは今後のことを考えるいい機会だと思う」。

　テイクアウトやデリバリーはレストランでの食事のように、出来たてのタイミングで食べることはできない。でも、ソースやタレなどの液体をジェル状にしたり乾燥させてパウダー状にするなど、食品加工の技術を使いこなせば、もっと美味しくなる可能性がある。

　しかし、どんなに素晴らしい料理を家に持ち帰っても、レストランで味わうのとはまったく違う。今回のコロナ問題は、レストランがいかに私たちの日常にとって欠かせない存在かを気づかせてくれた。料理を楽しみ、会話を楽しみ、音楽やインテリアなどの空間に癒される。レストランは人類にとっての〝サンクチュアリ〟なのだ。

　緊急事態宣言が解除された後、世の中は大きく変わるだろう。レストランの中には再開を控える店もある。お客の意識も外食に慎重になり、社会に必要とされる店が残るのだ。海外のレストランがさかんに掲げている〝サスティナブル〟（＝持続可能な）な取り組みとは、ゴミを出さない、食材はすべて使い切ること。私たちは真のレストランの復活の日まで、家で待つことしかできない。でも、それが一番大変。いまそこにある危機から目をそらしてはいけない



「カツサンド」1500円
（ウィル オ ウィスプ）

いぬかい・ゆみこ

東京を中心に世界のレストラン事情を最前線で取材する。新しい店はもちろん、実力派シェフたちの世界での活躍もレポート。料理だけではなく、食材の向こう側にいる生産者までも取材し、シェフたちのこだわりをとことん追求。農林水産省表彰制度「料理マスターズ」審査員

うぶか
住所：東京都新宿区荒木町2-14
アイエスⅡビル1F
Tel：03-3356-7270

ウィル オ ウィスプ
住所：東京都渋谷区幡ケ谷1-33-2
Yukonaビル1F
Tel：03-5738-7753

レンゲ エキュリオシティ
住所：東京都中央区銀座7-4-5
GINZA745ビル 9F
Tel：03-6228-5551

執筆=4月14日

2020年、変わる宿。

今後、旅の仕方も変わるはず。中でも宿は旅の手段や目的地、という役割にとどまらない進化を遂げるのではないか。小誌で宿の連載をもつ作家の柏井壽さんの考察。

作家・柏井 壽

全地球規模の災害は、あらゆるものの歴史を容易く変えてしまう。生き方、暮らし方、働き方、それらすべてを変えざるを得なくなってしまった。

　旅とて例外ではない。　年を境にして、きっと旅のスタイルも大きく変わるはずだ。となれば当然のことながら、宿の在り様も変わらざるを得ない。

　では、どう変わるのか、どう変えればいいのか。原点に立ち返れば、本来あるべき姿、将来像がくっきりと浮かび上がってくる。宿と書いて、ヤド、もしくはシュクと読み、辞書によれば、「泊まること。また、その場所。やどや。旅館」となる。簡潔に言えば、泊まるための施設ということになる。

　そして、泊まる、という言葉は日をまたぐときに使うもののようだ。24時間近く滞在しても、その日中であれば、泊まるとは言わない。言い換えれば、睡眠を伴って一夜を過ごすのが宿である。これが原点であり、ならばその最大の要件は安心、安全である。それはつまり、我が家同然という意味なのである。一夜を過ごすとして、特殊な場合を除けば、人にとって最も安全で安心なのは我が家である。安らぎの我が家という言葉があるくらいだ。となれば宿も同じであれば一番いい。

　ここ10年近く、僕は我が家同然の宿を数軒もち、それらを順に泊まり歩いてきた。書き仕事のためである。

宿で一人ごもりを

　かつての文豪のまねごとからはじまったが、これがすこぶる快適で、いまや宿ごもりなしに仕事がはかどらないほどになってきた。

　ホテル、旅館、民宿、オーベルジュと数限りない宿に泊まってきて、こもるに最適な宿というのは、安全、安心に加えて、当たり前だが、清潔、快適が最も大事な要素になると気づいた。豪華でもなければ、特段にスタイリッシュでもなく、格別のもてなしがあるわけでもない。つまりは、ともすればいまどきの宿がセールスポイントにする要素は、こもるには不要なのである。

　さらに言えば、狭苦しささえ感じなければ、部屋は広くなくてもいい。僕が定宿にしているホテルの部屋のミニマムは16㎡、マックスで50㎡。マックスは温泉旅館で、頻度は一番低い。たまの贅沢というケースだ。ふだんは20㎡以下。それが最も仕事がはかどる広さ、つまりは快適空間というわけだ。

　もちろんこれは、一人ごもりに限っての話で、二人以上だとこれでは狭いだろうが、ここも大きなポイントだ。ひと部屋に泊まる人数は年々減少し、将来的には平均1・5人になるだろうと僕は予測している。

　日本において、かつての旅行といえば団体がメインだった。それに合わせて、多くの日本旅館は4名から6名定員の部屋を主体としていた。会社、学



宿でテレワーク。集中したい、アイデアを練りたい……今後ひとつのワークスペースの選択肢として、一般的になるのではないか

校、各種団体での慰安旅行が盛んだった頃はそれでよかったが、やがてそれは下火となり、家族旅行がそれに取って代わるようになった。それがいまに続く現状だろう。

ひと部屋に泊まる人数は限りなく に近づくと思っている。なぜなら僕の宿泊まりがそうだからだ。 年に 日近く泊まるうち、 割が一人泊まりだ。夫婦で旅をしても、別段仲が悪いわけではないが、ときには別の部屋に泊まることだってある。

宿でテレワークを

これまでの宿というものは、旅の一要素でしかなかった。言い換えれば、旅と宿は一体だった。しかしこれからは、旅と無関係に宿が利用されるようになるはずだ。

そのキーワードとなるのが、テレワーク。仕事場から離れて仕事をすることをいうのだが、自宅以外の選択肢として、宿という存在が大きくクローズアップされたことは記憶に新しい。ビジネスホテルのみならず、シティホテルや温泉旅館までもが、テレワークのベースになるとアピールしはじめた。

自慢じゃないが、冒頭で書いたように、僕は10年ほども前から宿でのテレワークを続けている。気分転換に他府県へ出向くこともあるが、おおむね我が家から15分以内で移動できるホテルが、テレワークのベースになる。

宿でテレワークを。その最大の鍵になるのが通信だ。言うまでもなく、Wi Fi環境が整っていなければテレワークができない。少し前までの日本旅館では考えられないほど、いまや温泉旅館の一室でも快適なウェブ環境が整い、多くは有料だがプリントも容易にできる。

そしてテレワークと銘打つからには、一夜限りでは終わらない。最低でも3泊、おおむね5泊するのが、僕のテレワーク宿の常。1泊ならともかく、数泊するとなるとストレスフリーであることが大事だ。先述したように広さより快適さが重要で、そのひとつの要件が窓だと僕は思っている。

僕がテレワークに使う宿の必須条件として、窓からの眺望がいいことと開放できること。遠山が望めればベストで、少なくとも目の前に遮蔽物（しゃへいぶつ）がないのが最低条件。そして数cmでもいいから、窓を開けることで換気ができないとテレワークには向かない。都会の高層、高級ホテルはほぼすべて窓は開かない。なので、どんなに快適な客室であっても、僕はテレワークに使わない。無論、強制換気を行っているのだろう

から、健康面での問題はないのだろうが、気分的な閉塞感は否めない。たとえ真冬であろうと、朝起きて真っ先にカーテンを開け、窓を開けて外気を取り入れることから、一日のテレワークをはじめる。我が家同然というのは、そういうことなのだ。

宿で休息を

宿でテレワークを、という流れの一方で注目されたのが、ホテルを病院代わりにするという動きだ。軽症、または無症状のウイルス感染者に、病院からホテルへ移ってもらう。そんな提案がなされたときに、ホテル関係者のみならず、誰もが驚いたが、よくよく考えると、これはなかなかの妙案だ。観光や旅行が自粛される中、極端に稼働率が落ち込んだホテルにとっても、重症者のためのベッドを確保したい側と、両方に大きなプラス材料となる。そしてその病院代わりとなった中心は、シングルルームメインのビジネスホテルだ。

かつての旅籠と同じく、日本の病院での基本は多人数相部屋だ。個室を希望すれば別料金を払わねばならない。今般のような感染症に相部屋は厳しい。個々に隔離するのが望ましいが、日本の病院の多くはその体制が整っていない。そこでホテルの出番が回ってきた。

ここにも近い将来の宿のあるべき姿がくっきりと浮かび上がっている。宿というものは愉しむべき場所だと決め込み、そのための施設が必要だと思われてきた。それゆえかつての大型旅館にはゲームセンターやカラオケ、二次会処、大型売店などを競ってつくってきた。

しかしこれらは、安息休養を目的として宿泊する場合には不要どころか邪魔にすらなる。エンターテインメント型からリクーパレイション（療養・回復）型へと転換することも、宿のひとつの在るべき姿となるだろう。

安息、安心、安眠を最も大切な要素ととらえて宿づくりをする。しかしそれはいまにはじまったことではなく、湯治宿という施設はまさにそれを実践してきたのだ。温泉を備えていれば、個室型につくり替えればいい。温泉がなければないで、ほかの方法で療養に適した設備、システムをつくればいい。要は享楽から安静への、ダイナミックな転換である。

かつておこもり宿という言葉が流行したことがあるが、これはあくまで二人でこもることをいい、つまりは訳アリのカップルが、人目を避けて、部屋にこもって過ごすという意だった。しかし、これからのおこもり宿は、一人ごもりを基本とすることになるに違いない。

宿で創作を

テレワーク、休息、一見すると正反対に見えるが、その両方をかなえられるところに、宿の幅広さ、可能性がある。仕事に没頭できる空間でありながら、休息に集中できる空間にもなり得る。それをもう一歩進めると、宿というものは、創作活動に専念できる空間にもなるのである。

これもまた古くから言われてきたことで、冒頭に書いたように、多くの文豪たちは、優れた作品を生み出すために宿にこもったのだ。もちろんそれは特別な設備を備えた部屋ではなく、しごく普通の部屋なのだが、日常と切り離された空間にインスパイアされることで、創作活動に専念できるのである。

テレワーク、休息、創作、こうしてキーワードを並べてみると、決して目新しいことではなく、古くから宿が果たしてきた役割であることに気づく。

大浴場、個室露天風呂、食事処、エステルームなど、施設の充実ばかりに目が行き、本来の宿の在るべき姿がともすれば見失われがちだったのを、この未曾有の事態に立ち止まり、あらためて宿の存在価値を見直せるなら、絶好の機会が到来したととらえることもできる。

年以降の宿がどう生まれ変わるか。いまこそその真価が問われる時期なのである。

かしわい・ひさし

1952年、京都府生まれ。京都人ならではの目線を生かしたエッセイや旅紀行文など著書多数。『鴨川食堂』（小学館）といった小説や小誌にて「逸宿逸飯」の連載や『日本百名宿』（光文社新書）といった著書もあり、宿への造詣も深い

執筆=4月11日

Column

リモートワークの可能性

リモートワークをしてみて、「家でも仕事できるじゃん」と感じた人も多いのでは。こんな可能性もあります。

旅館がオフィスになる?

4月、佐賀・嬉野の温泉旅館「和多屋別荘」の客室1室が、サテライトオフィス化した。入居したのは、プロモーション企業「イノベーションパートナーズ」(東京都港区)。同社は、嬉野の茶農家が主体となって嬉野茶の魅力を発信するプロジェクト「嬉野茶時」の電子商取事業にかかわっており、以前から和多屋別荘を利用していた縁だという。「和多屋別荘には2万坪の敷地があります。デッドスペースが山ほどあり、新型コロナウイルスの影響も拡大する中で、旅館として何ができるかを考えていました」とは、和多屋別荘代表の小原嘉元さん。「旅館はインフラも整っていますし、実はどこに起業するよりも環境がいい」と続ける。イノベーションパートナーズ代表の本田晋一郎さんも「温泉に浸かりながら仕事ができるという切り口、クリエイティブの会社が旅館にあるおもしろさ。働くにも、人材を呼ぶにも、これほど適した場所はありません。これを機にスマートオフィス化を目指します」と語る。すでにウェブデザイナーら3名が入居。地域に雇用を生んだ。今後は和多屋別荘のハウスエージェンシーとしても機能していくそうだ。旅館のサテライトオフィス、これから全国に広がる予感?





嬉野温泉は、日本三大美肌の湯に数えられる名湯。「サテライトオフィスに滞在中は、1日4回、仕事の合間に温泉に浸かっています」(本田さん談)。うらやましい限りだ

住所:佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙738(和多屋別荘内)
問:イノベーションパートナーズ(Tel:03-5444-8786)、和多屋別荘(Tel:0954-42-0210)

ログハウスでキャンプ・リモートワーク





自宅で過ごす時間が増え、居住空間や環境をあらためて見つめ直しているという方も多いのでは。リモートワークな日々にもそろそろ変化がほしいとSNSを見ていたら、すてきなオフィスを発見! 写真は、神奈川県清川村に住む峯尾俊也さんのライフスタイル。17年住んでいるというBESSのカントリーログと、その脇に見えるのは、なんとテント。緑豊かな庭先で、キャンプスタイルでリモートワークしているそうだ。満員電車やオフィス街とは無縁な自宅で、のびのび働ける時代だ。

問:BESS LOGWAYスクエア
Tel:03-3462-7000
www.bess.jp

国立・国定公園でのワーケーションを環境省が推進中!

自然の中で仕事をすれば、いつもと違ったアイデアが出そう……。そんなクリエイティブな働き方も選べるようになりそうだ。ワーケーションというスタイルで、国立・国定公園や温泉地で自然を楽しみながら仕事もする、という環境省が推進している事業。新型コロナウイルスの影響を受けている地域への支援だが、キャンプ場や温泉地で仕事ができる、というのはとても魅力的。大自然の中で心身をリフレッシュすれば、仕事もはかどりそうだ。アクティビティやエコツアーなども提供していく計画。リモートワークの仕方の選択肢、ますます増えていきそうだ。

問:環境省自然環境局国立公園課
Tel:03-5521-8277
Mail:shizen-kouen@env.go.jp

文=編集部 text: Discover Japan

疫病退散イラストで、ニッポンを元気に！ 2

疫病退散を祈念して、アーティストの方々に作品を描いてもらしました。Ｐ21、Ｐ　には、江戸時代、熊本の海に現れた疫病を退散させるといわれる妖怪・アマビエを掲載。ぜひチェックしてみてください



『コロナ退散』
しりあがり寿

（協力：すみだ北斎美術館）

「江戸時代に北斎が描いた鍾馗（しょうき）さま。鍾馗さまは昔から中国なんかで熱病を退散させると信じられ盛んに描かれていたみたい。これが描かれて10年くらい後？には日本でコレラが大流行するとか、当時はいまよりもっと疫病が深刻だったはず。だけどみんな生き延びていまがある。コロナくらいでションボリしてる場合じゃないよね。コロナ明けにはあれもこれもやりたいことがいっぱい。どうぞ皆さんもその日に向けてお大事に！」（しりあがり寿）

しりあがり・ことぶき

漫画家。1958年、静岡県生まれ。1985年、『エレキな春』でデビュー。ギャグ作品を中心に社会派に至るまでさまざまな漫画を発表する一方、現代美術でも活躍



『朱描鍾馗図』
葛飾北斎／
すみだ北斎美術館蔵

すみだ北斎美術館

葛飾北斎の作品を所蔵し、多彩なテーマで北斎の展覧会を開催する美術館

住所：東京都墨田区亀沢2-7-2
Tel：03-6658-8936
https://hokusai-museum.jp

人気書店が選ぶ いま読んでおきたい

前編 100冊

“身になる読書”をするなら教養を、そして娯楽を。人気書店のあの人から、いまこそおすすめしたい一冊をジャンルごとに選んでもらった計100冊を一挙大公開。前半は食、旅、歴史、文学、IT&ビジネスをお届けします。

国内ほか海外にも店舗をもつ大型書店
紀伊國屋書店 新宿本店
住所：東京都新宿区新宿3-17-7　Tel：03-3354-0131
営業時間：10:00～21:00　定休日：なし
www.kinokuniya.co.jp/c/store/Shinjuku-Main-Store/

世界の美しい10の本屋に選ばれた京都の名店
恵文社 一乗寺店
住所：京都府京都市左京区一乗寺払殿町10
Tel：075-711-5919　営業時間：10:00～19:00
定休日：なし　www.keibunsha-books.com

専門書なども多数取り揃える
ジュンク堂書店 池袋本店
住所：東京都豊島区南池袋2-15-5　Tel：03-5956-6111
営業時間：10:00～21:00　定休日：なし
https://honto.jp/store/detail_1570019_14HB320.html

作家や研究者によって選書された本が並ぶ個性派
双子のライオン堂
住所：東京都港区赤坂6-5-21-101　Tel：050-5276-8698
営業時間：15:00～21:00　定休日：日・月・火曜
https://liondo.jp

“ゆっくり本を読む”を提供する新刊書店
plateau books
住所：東京都文京区白山5-1-15 ラークヒルズ文京白山2F　営業時間：12:00～18:00　定休日：月～木曜
https://plateau-books.com

本との出会いが楽しめる本屋
文喫 六本木
住所：東京都港区六本木6-1-20 六本木電気ビルディング1F　Tel：03-6438-9120　営業時間：9:00～22:00（L.O.21:30）　定休日：不定休　https://bunkitsu.jp

地域に根差した小さな総合書店
ブックスキューブリックけやき通り店
住所：福岡市中央区赤坂2-1-12　Tel：092-711-1180
営業時間：11:00～19:00　定休日：月曜（祝日の場合は営業）　www.bookskubrick.jp

「花本棚」と呼ばれる独自の棚づくりが評判
ブックスルーエ
住所：東京都武蔵野市吉祥寺本町1-14-3　Tel：0422-22-5677　営業時間：9:00～22:30　定休日：なし
www.books-ruhe.co.jp

全国10店舗、さまざまな形態で展開する本の多いお土産屋
ホホホ座 浄土寺店
住所：京都市左京区浄土寺馬場町71　Tel：075-741-6501　営業時間：11:00～19:00　定休日：元日
http://hohohoza.com

アートやカルチャーの洋書ならまずここへ
六本木 蔦屋書店
住所：東京都港区六本木6-11-1 六本木ヒルズ 六本木けやき坂通り　Tel：03-5775-1515　営業時間：7:00～24:00　定休日：不定休　https://store.tsite.jp/roppongi/

文＝大森菜央、中森葉月、成田美友、山本章子　写真＝山平敦史
text: Nao Ohmori, Hazuki Nakamori, Miyu Narita, Akiko Yamamoto　photo: Atsushi Yamahira

※各店舗は状況により休業している場合があります。また営業時間・定休日は随時変動しているため、ウェブサイト等をご確認ください。

—食—
FOOD

幸せの秘訣はよい食べ物から

おうち時間が増えたことによって、あらためて料理に目覚めたという方も多いのでは？　自炊に役立つレシピから、「食」にまつわる知識までを幅広くご紹介。



1

『おいしい! 野菜のレシピ帳 365日のサラダ』

著者：金丸絵里加
価格：1540円
発行：永岡書店（2016年）

ワンパターンになりがちなサラダレシピを365点紹介（全256ページ）。野菜の種類別に、切り方や、栄養、下ごしらえ、保存方法も掲載。「和食に合う」、「中華に合う」などのアイコン付きで献立づくりにも役立つレシピ本。

紀伊國屋書店 新宿本店
池上晃子さんのオススメ

「家で料理をする回数が増え、まとめ買いをするようになった方へ。野菜ごとにレシピがあるので、使い切りたいときや、つくり置きをしたいときに参考になります」



2

『サンダー・キャッツの発酵教室』

著者：サンダー・エリックス・キャッツ
価格：1760円
発行：ferment books（2018年）

アメリカ発酵カルチャーのリーダーである著者が、ポートランドのZINE出版社からリリースしたZINEの日本語版。ザワークラウトや味噌などさまざまな発酵レシピを掲載。ワークショップに参加する感覚で楽しめる。

双子のライオン堂
竹田信弥さんのオススメ

「食に関する本が多く刊行される中で、実用的であり思想的である内容はもちろん、本としての手触りなども考慮して選びました。気分転換したいときにも、どうぞ」



4

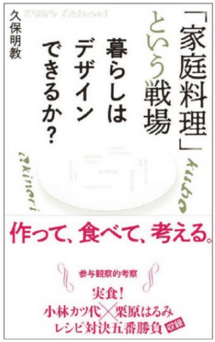
『ぼくは蒸留家になることにした』

著者：江口宏志
価格：1760円　**発行：**世界文化社（2019年）

古書店の経営やブックセレクトなど、本の世界で活躍してきた著者が畑違いの蒸留家に転身し、千葉県大多喜町の薬草園跡に蒸留所をつくるまでをまとめた一冊。

plateau books　贄川 雪さんのオススメ

「仕事や人生で自分の存在が希薄になり、見えない何かに飲み込まれるようなもどかしさに襲われたときに。著者の軽やかな身のこなしにヒントがあるはず」



3

『「家庭料理」という戦場 暮らしはデザインできるか？』

著者：久保明教
価格：2200円　**発行：**コトニ社（2020年）

文化人類学者が家庭料理のフィールドに赴き、料理研究家や「クックパッド」のレシピをもとに調理し、実食。生活と学問を往復しながら家庭料理をめぐる変遷を追跡していく。

ジュンク堂書店 池袋本店　森 暁子さんのオススメ

「家でごはんをつくる機会が多くなるときだからこそ読んでもらいたい本。家庭料理の味や調理法の変遷、そこからわかる社会構造を知ることができます」



6

『風味の事典』

著者：ニキ・セグニット
価格：7920円　**発行：**楽工社（2016年）

豚肉×リンゴ、サーモン×ディルなど美味しい「風味」をつくり出す食材の組み合わせを料理の実例とともに紹介。ローストや森の風味など、食材の組み合わせ980項目を収録。

文喫 六本木　清水勇気さんのオススメ

「著者の大いなる好奇心からつくられた食の事典。唐がらし＆ココナッツは『草の風味』など、退屈な日常にスパイスを投じてくれる一冊。食に無関心な人も、ぜひ」



5

『いっとかなあかん店 京都』

著者：バッキー井上
価格：1650円　**発行：**140B（2018年）

京都は錦市場の漬物店店主にして酒場ライターである著者による、京都の店案内集大成版。「人生込み」でつき合ってきたオールスター48軒を、珠玉のフレーズとともに案内。

恵文社 一乗寺店　鎌田裕樹さんのオススメ

「路地を一歩入れば別世界。京都という街の奥深さを知る、まさに『いっとかなあかん』店探訪。単なる店案内ではない、酒の肴のような文章に酔いしれます」



8

『食べるとはどういうことか』

著者：藤原辰史
価格：1650円　**発行：**農山漁村文化協会（2019年）

人間は「ホラーなチューブ」？　「食べる」を深く考えれば考えるほど、人間とは何かが見えてくる。京大の先生と12～18歳の中高生による、「食と農の哲学」ゼミナール。

ホホホ座 浄土寺店　山下賢二さんのオススメ

「グルメではないすべての人に読んでもらいたい。食べるという当たり前の行為を『わかりやすい言葉で可視化する』ことで、物事の見え方が変わってきます」



7

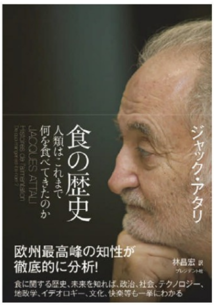
『つくるたべるよむ』

編集：本の雑誌編集部
価格：1870円　**発行：**本の雑誌社（2020年）

「料理と読書のおいしい関係」をテーマに、各界の名手が語る、食と本にまつわるエッセイや論考がたっぷり詰まった一冊。カラー図版も多く、見て読んで楽しめる。

ブックスキューブリック　大井 実さんのオススメ

「食べることが大好きな書店オーナー一押し。食は単なる栄養補給ではなく、人生においてとても大切と気づきはじめた若い社会人の方などに読んでもらいたい」



10

『食の歴史 人類はこれまで何を食べてきたのか』

著者：ジャック・アタリ
価格：2970円　**発行：**プレジデント社（2020年）

「人類の幸福の源は、食にある」と語る経済学者による食の世界。富裕層は何を食べているかという世俗的な話題から世界の飢餓、未来の昆虫食まで、綿密な資料から分析する。

六本木 蔦屋書店　佐々木貴江さんのオススメ

「家で食事をする機会が増えるにつれ、生きるために重要な人間活動である『食』とはどんなものなのか、この本を読んであらためて考えるようになりました」



9

『檀流クッキング』

著者：檀 一雄
価格：734円　**発行：**中央公論新社（2002年）

文壇界随一の名コックによる、文字だけのレシピ本。「イカのスペイン風・中華風」、「大正コロッケ」など、読んでいるだけでもおいしそうな傑作レシピ92点を紹介。

ブックスルーエ　花本 武さんのオススメ

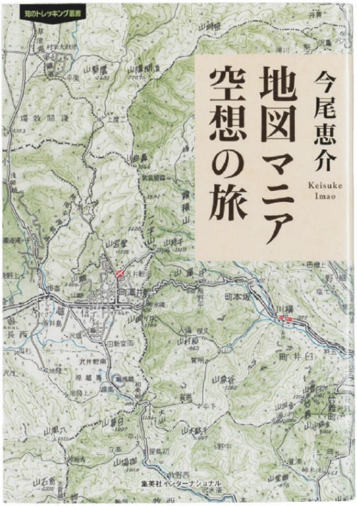
「文壇最強の料理人といえば、壇一雄です。自炊生活が長引くこんなときは、凝った料理ではなく、豪快で痛快な壇流クッキングでいきましょうよ」

―旅―

TRAVEL

自分ならではの“妄想旅”を楽しむべし

本と自分の想像力さえあれば、どこへでも行けるはず。そんな妄想の旅をより魅力的に仕上げてくれる本が集まりました。いま旅をするなら、あなたはどこへ行きたいですか？



11

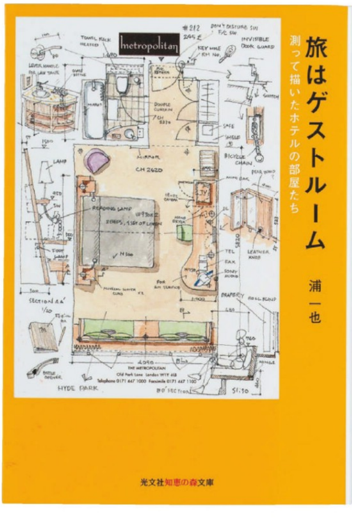
『地図マニア 空想の旅』

著者：今尾恵介
価格：1430円
発行：集英社インターナショナル（2016年）

芥川龍之介が『トロッコ』で描いた大正時代の熱海から、2038年の択捉島、果ては海をも超えて外国へも。地図を読み解き編み出される“紀行文"は、想像力の自由さを教えてくれる。さあいまこそ地図ひとつで旅に出よう。

文喫 六本木
清水勇気さんのオススメ

「海を越え、時代を超える地図紀行。地形図を読み解くことで、あたかも旅をしたかのような体験ができる。実際に行く旅自体の価値観をも変える一冊」



12

『旅はゲストルーム 測って描いたホテルの部屋たち』

著者：浦一也
価格：946円
発行：光文社（2004年）

インテリアデザイナーの著者が、実際に泊まったホテルを実測。手描きの図面と含蓄のあるエッセイが一冊に詰まった本。アメリカ、イタリア、イギリスからブータンまで、世界のホテル69室がカテゴリーごとに紹介される。

ブックスキューブリック
大井 実さんのオススメ

「せめて本の中だけでも優雅な旅をしてみたい……。そんな欲求をかなえてくれる一冊。旅が好きな方はもちろん、ホテルの空間やインテリアが好きな方にも」



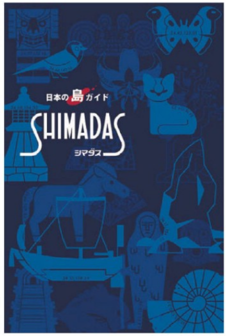
14
『また旅。』

著者：岡本 仁
価格：1980円　**発行**：京阪神エルマガジン社（2019年）

日本全国を旅しながら、各土地の民藝品や土産を買い求め、郷土料理を食べる……。人気編集者による約6年分の旅の記録。長崎や大阪、松山など著者が忘れられない場所を紹介する。

plateau books　贄川 雪さんのオススメ

「旅の感想は人それぞれ。一概におすすめは言えない。でもこの災禍を乗り越えた先、この本のように、ガイドには載らない場所へ、生活と地続きな旅をしてみたい」



13
『SHIMADAS』

編集：日本離島センター
価格：4400円　**発行**：日本離島センター（2019年）

国全体が島である日本に、離島はいくつあるかご存じだろうか？　北海道から沖縄県まで、全国1750の島々を紹介する、日本一詳しい島ガイドで、多様性を存分に堪能してみては。

ジュンク堂書店 池袋本店　森 暁子さんのオススメ

「各島の「みどころ」、「特産品」、「宿」、「交通アクセス」などの島旅に必要なデータと図版が詰まっている。1日といわず、ずっと読んでいられるほど！」



16
『いちばん美しい季節に行きたい 日本の絶景365日』

著者：TABIZINE
価格：2090円　**発行**：PIE International（2020年）

日本で過ごす素晴らしい体験のひとつに四季の移ろいがある。本書では、全国の美しい景色をおすすめ時期とともに紹介。行事ごとも含めたレコメンドは次の旅計画にぴったり。

紀伊國屋書店 新宿本店　池上晃子さんからのオススメ

「掲載されている写真が本当にきれいで、見ているだけで癒される。旅好きはもちろん、コロナが収束したらどこかに行きたい！　と思っている方におすすめ」



15
『世界でいちばん虚無な場所　旅行に幻滅した人のためのガイドブック』

著者：ダミアン・ラッド
価格：1980円　**発行**：柏書房（2020年）

「絶望山（Mount Hopeless）」、「虐殺島（Massacre Island）」など、「悲しい地名」を紹介するInstagramのアカウントが発祥のガイドブック。知られざる虚無スポット24カ所を収録。

双子のライオン堂　竹田信弥さんのオススメ

「タイトルがいい。だがそれだけでなく、各地の歴史や物語を紹介しながら思慮深くひも解き、空想の旅を楽しませてくれる。いつか本当に行ってみたい」



18

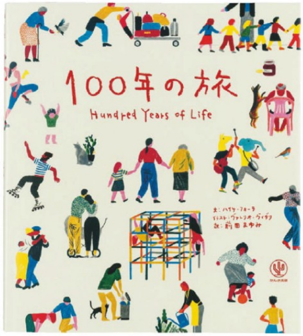
『旅人の表現術』

著者：角幡唯介
価格：770円　**発行：**集英社（2020年）

ノンフィクション作家として勢いに乗る著者が、近年発表してきた記事や対談、書評などをまとめた一冊。開高健論や作家・沢木耕太郎、写真家・石川直樹との対談が展開される。

ホホホ座 浄土寺店　山下賢二さんのオススメ

「冒険家ではなく作家というスタンスで活動する角幡さん。旅で味わった体験を、どう読者に伝えるかという著者の工夫を読み取る知的興奮をぜひ味わって」



17

『100年の旅』

著者：ハイケ・フォーラ
価格：1760円　**発行：**かんき出版（2020年）

生まれてから100歳までに人が知ること、年齢とともに得られる喜びと気づきがテーマになっている。1ページごとに歳を重ねていき、人一人の人生を100年の旅として表現。

恵文社 一乗寺店　鎌田裕樹さんのオススメ

「旅を生きがいにする人には鬱屈とした日々が続く。ふと立ち止まり、歩んだ道を振り返る。心の内でも旅はできるし、きっと、いまもまた旅の途中」



20

『食べて、祈って、恋をして』

著者：エリザベス・ギルバート
価格：1320円　**発行：**早川書房（2020年）

順風満帆に見えた人生の途中で、挫折を味わった著者。世界各地を旅しながら、土地の食に魅せられヨガで祈りを捧げ、少しずつ自分を取り戻していく、世界的ベストセラー。

六本木 蔦屋書店　佐々木貴江さんのオススメ

「一人旅ほど自分と向き合う時間はない。一人の女性の再生への過程は、自分らしさの見つけ方を教えてくれる。他人の意見に振り回されがちな人におすすめ」



19

『新・東海道五十三次』

著者：武田泰淳
価格：1012円　**発行：**中央公論新社（2018年）

筆者が妻の運転する車の助手席から送る、東海道中見聞録。名所や名物の楽しみ、歴史的考察を交えつつ、猛烈なスピードで変わりゆく1968年の日本をつづる弥次喜多夫婦道中記。

ブックスルーエ　花本 武さんオススメ

「著者・武田泰淳のスットコぶりが、おもしろ過ぎる紀行文学の傑作。ハンドルを握るのは妻の百合子。武田花の随筆『うちの車と私』を収録した増補新版でぜひ」

—歴史—

HISTORY

過去から学び、いまを乗り越える原動力に

世の中を動かしてきた人の思想や出来事から、いまの自分や現状を振り返るきっかけとなる本に出合える歴史ジャンル。本を通じて新しい考え方にたどり着くことも。



21

『なぜ歴史を学ぶのか』

著者：リン・ハント
価格：1760円
発行：岩波書店（2019年）

アメリカの歴史学者による歴史学入門書。トランプ政権の嘘、ホロコースト否認論、白人至上主義のテロや原爆展論争など、具体的な事件を題材に挙げながら、現代の歴史学に何ができるのか、その可能性を問い掛ける。

ジュンク堂書店 池袋本店
森 暁子さんのオススメ

「現在の世情にも切り込むアクチュアルな歴史学入門書。いまこそ、なぜ歴史を知るべきなのか、原点に立ち返っていまの我々とこれからの社会について考えたい」



22

『関西弁で読む遠野物語』

著者：柳田国男
価格：1760円
発行：エクスナレッジ（2020年）

岩手県遠野地方に伝わる逸話や伝承を民俗学者の柳田国男がまとめ、1910年に出版した『遠野物語』を文語体から関西弁に翻訳。親しみある言葉によって、本来、語りによって伝えられてきた物語が現代に生き生きとよみがえる。

ホホホ座 浄土寺店
山下賢二さんのオススメ

「関西弁という日常の言葉に変換されることで、『遠野物語』が口頭伝承されてきたものであることにあらためて気づかされ、より身近なものに感じられると思います」





24－25

『ショック・ドクトリン 惨事便乗型資本主義の正体を暴く（上）（下）』

著者：ナオミ・クライン
価格：各2750円　**発行**：岩波書店（2011年）

ショック・ドクトリンは惨事便乗型資本主義を意味する。戦争や自然災害などの危機につけ込み、あるいはそれを意図的に招くことで権力者は何をしてきたのか――その正体を暴く。

plateau books　贄川 雪さんのオススメ

「歴史に学び、権力者に好き勝手されない免疫をつけるために読みたい一冊。自力で考え、現状を乗り越えようと努めている人におすすめです」



23

『戦場のコックたち』

著者：深緑野分
価格：1078円　**発行**：東京創元社（2019年）

19歳の合衆国陸軍コック兵・ティムは、戦地で仲間と興じる、日常のささやかな謎解きを心の慰めとしているが、戦争が激しくなるにつれ、日常が日常であるかも怪しくなっていく。

紀伊國屋書店 新宿本店　池上晃子さんオススメ

「歴史を知るのに早い遅いもなく、かつノンフィクションである必要がないと気づかされました。戦争を知らないすべての方に読んでいただきたい作品です」



27

『迷うことについて』

著者：レベッカ・ソルニット
価格：2640円　**発行**：左右社（2019年）

作家であり歴史家、アクティヴィストでもある著者自身の物語である自伝とともに、アメリカを中心にした歴史と文化史をつづった哲学的エッセイ集。迷うことの意義を探る。

文喫 六本木　清水勇気さんのオススメ

「歴史を歩きながら、失われたものを探す思索の書。自分の中に歴史を読むとき、それは失われた記憶、失われた他者と対面することでもあると教えてくれます」



26

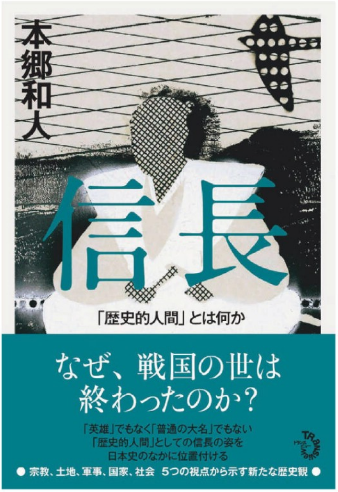
『通勤の社会史 毎日5億人が通勤する理由』

著者：イアン・ゲートリー
価格：2860円　**発行**：太田出版（2016年）

19世紀に生まれ、人々の暮らしと都市を激変させた「通勤」こそ、近代社会発展の原動力であるととらえる。本書では通勤の歴史と現状を分析し、未来の通勤を考察する。

双子のライオン堂　竹田信弥さんのオススメ

「いまリモートワークという言葉が大きくなり、『通勤』という概念が変容する可能性があるかもしれない。通勤はなぜ必要なのかを考えるための一冊」



28

『信長「歴史的人間」とは何か』

著者：本郷和人
価格：1980円
発行：トランスビュー（2019年）

“信長が時代をつくったのではなく、時代が信長を要請した”。宗教、土地、軍事、国家、社会という5つの視点から、天才的な武将か否かだけではない「歴史的人間」としての信長の姿を明らかにする。

ブックスルーエ
花本 武さんのオススメ

「織田信長が日本の歴史に果たした役割に再考を促す知的エンターテインメント。天才的な武将か否か論じた評伝と違い、歴史学をベースにした物の考え方をも指南する明快な歴史書です」



31

『日本発酵紀行』

著者：小倉ヒラク
価格：1980円　**発行**：D&DERARTMENT PROJECT（2019年）

発酵デザイナーの小倉ヒラクさんが47都道府県をめぐって、それぞれの土地の発酵の現場を取材。発酵文化からその土地の歴史や風土、そこで暮らす人々の暮らしが見えてくる。

恵文社 一乗寺店　鎌田裕樹さんオススメ

「著者ならではの視点は、食文化、歴史を敬う心から生まれているように思います。古きを温める。今日を生きる私たちも、長い歴史の先に生活しています」





29–30

『銃・病原菌・鉄（上）（下）』

著者：ジャレド・ダイアモンド
価格：各990円　**発行**：草思社文庫（2012年）

分子生物学、地理学、文化人類学、言語学、宗教学などさまざまな分野の最新知見を編み上げることで、1万3000年にわたる人類史の謎を解き明かす。ピュリッツァー賞受賞作。

ブックスキューブリック　大井 実さんのオススメ

「今回のパンデミックが時代の大きな転換点になるかもしれない。病原菌が人類の運命を動かしてきた歴史を知ることのできる本書はまさにタイムリーな一冊」

—文学—
LITERATURE

時間を忘れて本の世界に入り込んでみる

おうち時間は本の世界へ没頭するにふさわしい。詩集でもミステリーでも、その言語表現や物語に酔いしれる時間を楽しんで。感想はぜひ各書店へ伝えてみてください。



32

『落としもの』

著者：横田 創
価格：1980円
発行：書肆汽水域（2018年）

『（世界記録）』で第43回群像新人文学賞を受賞した著者の短編集。他人のマナーや些細な違和を許すことができない女性が主人公の表題作「落としもの」をはじめ、女性を主役に置く単行本未掲載の6作品を収録する。

恵文社 一乗寺店
鎌田裕樹さんのオススメ

「人との距離に息苦しさを感じる人に読んでほしい、精神的な距離を描いた作品です。ここ数年における小説の個人的ベスト。新しい小説の楽しみ方をしたい人にも」



33

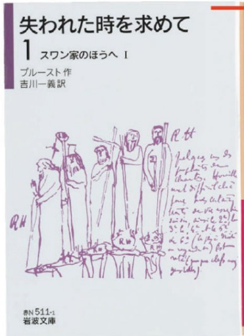
『夜と霧』

著者：ヴィクトール・E・フランクル
価格：1980円
発行：みすず書房（1985年）

ユダヤ人強制収容所に収監された精神科医のフランクルが、収容所で簡単に死んでしまった人と、最後まで生き延びた人の精神状態を冷静に観察し分析した本。「生きる意味とは？」といった自問を超える境地が示される。

ブックスキューブリック
大井 実さんのオススメ

「未曾有の試練に立ち向かった先達のドキュメントは、困難な時代に生きる我々の支えとなるはず。奮闘する社会人にとっても、安易な自己啓発書より何倍も有効」



34

『失われた時を求めて1 スワン家のほうへI』

著者：プルースト
価格：990円　**発行**：岩波書店（2010年）

フランスの小説家プルーストによる長編小説。上流階級に生まれ育った主人公の半生を描く自伝的な内容で、20世紀の文学に世界的な影響を与えた。本書は吉川一義による翻訳。

ジュンク堂書店 池袋本店　森 暁子さんのオススメ

「隠居生活に入ったら読もうと思っている作品。いわずと知れた名著ですが、岩波文庫版は吉川一義の新訳で、図版も盛り込まれ格段に読みやすくなりました」



35

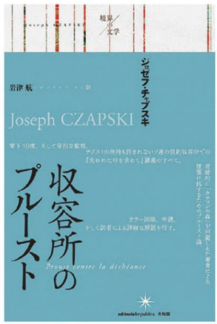
『家族最後の日』

著者：植本一子
価格：1870円　**発行**：太田出版（2017年）

写真家である著者がつづる日記。母との絶縁、義弟の自殺、24歳年上の夫である石田義則（ECD）ががんになり、看病しながら生活を続ける様子など、一家の様子が描かれる。

plateau books　出原日向子さんのオススメ

「大切な人が病気にかかり、戻らない人になっても日常は続いていく。怒ったり悲しんだり悩みながらも、子どもとともに生きていく強さを感じさせてくれます」



36

『収容所のプルースト』

著者：ジョゼフ・チャプスキ
価格：2750円　**発行**：共和国（2018年）

1939年のポーランド侵攻時、ソ連の強制収容所に連行されたポーランド人画家の著者が、厳しい監視下でフランス小説家プルーストの『失われた時を求めて』の講義をした記録。

双子のライオン堂　竹田信弥さんのオススメ

「なぜ著者は、生きるか死ぬか瀬戸際の人々に、生きる知恵ではなく『役に立たない』文学講義をしたのか？『失われた時を求めて』を未読の人にもおすすめ」



37

『さかしま』

著者：J・K・ユイスマンス
価格：1210円　**発行**：河出書房新社（2002年）

三島由紀夫に「デカダンスの聖書」と言わしめた名作。生産至上主義に反旗を翻し、自らの部屋に閉じこもって小宇宙を築き上げた主人公の数奇な生涯が描かれる。

文喫 六本木　清水勇気さんのオススメ

「甘美な幻想に溺れる生活が描くデカダンス小説。部屋に小宇宙を築くとは。何に囲まれてこもっていたいか。インテリアに悩むお金持ちの方に、ぜひ。」



39

『文学のことば』

著者：荒川洋治
価格：1980円　**発行：**岩波書店（2013年）

現代詩作家である著者が、詩や散文、小説、見出しなど、各媒体に掲載されている「生きている」言葉を注視し、考察。その心を想像した、ことばを旅するエッセイ集。

ホホホ座 浄土寺店　山下賢二さんのオススメ

「『文学』という一般の人から縁遠くなったジャンルの本当のおもしろさ、大切さをいつも教えてくれる著者です。古本好きの方にも読んでほしいと思います」



38

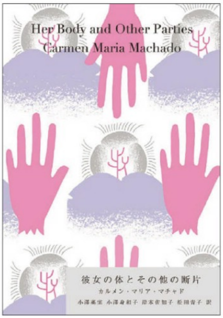
『薬屋のひとりごと』

著者：日向夏
価格：638円　**発行：**主婦の友社（2014年）

架空の帝国を舞台に、毒味役として仕える官女が王宮内に巻き起こる事件の謎を薬学の知識で解いていくミステリー小説。ウェブ小説で人気を博し、1～9巻で待望の文庫化。

紀伊國屋書店 新宿本店　池上晃子さんのオススメ

「小説に慣れていない方にも読みやすい。医療、医学、薬学は先人の知恵の蓄積があっていまがあるので、今回の難局も乗り切れば誰かが小説にするかも？」



41

『彼女の体とその他の断片』

著者：カルメン・マリア・マチャド
価格：2640円　**発行：**エトセトラブックス（2020年）

デビュー作にして全米の話題をさらった注目の女性作家の短編作品を、名だたる翻訳家たちが紹介。ときに童話、ときにSFとジャンルを横断しながら女性の身体を問い直す。

六本木 蔦屋書店　佐々木貴江さんのオススメ

「とにかく文章が美しい！　男性中心主義社会で消されてきた女性たちの痛みや欲望を鮮やかにつづった小説。翻訳陣からも、内容の素晴らしさが伝わります」



40

『天皇陛下にささぐる言葉』

著者：坂口安吾
価格：220円　**発行：**景文館書店（2019年）

架空の威厳を笑い、自由を愛する小説家であり評論家・坂口安吾流の天皇論と反戦論。表題作をはじめ、「もう軍備はいらない」、「堕落論」、「天皇小論」など計4篇を収録。

ブックスルーエ　花本 武さんのオススメ

「直截過ぎる戦後の天皇への提言には、思わず笑ってしまいます。その乾いた“笑い”の向こうに、安吾的としか言いようがない深い文学的叡智が宿っている」

ーIT・ビジネスー
IT&BUSINESS

世の中の動きに合わせて考えられる知識を

さまざまな情報が行き交う中で、何をどう考えていくかの指針となるのはその人がもつ思考力や知識力。この機会に、本を通じて知識を高められる一冊をご紹介。



42

『誰がアパレルを殺すのか』

著者：杉原淳一、染原睦美
価格：880円
発行：日本経済新聞出版社（2020年）

不振にあえぐアパレル産業。衰退に追いやった“犯人”を探すため、経済誌『日経ビジネス』の記者がこの業界をくまなく取材し、当事者たちがいつどこで見誤ったのかを探る。アパレル産業の“いま”と“未来”を分析している。

ホホホ座 浄土寺店
山下賢二さんのオススメ

「ファッションが好きな方も着られたら何でもいいという方も、アパレル業界がこの30年どのような経緯をたどってきたのか、知っておくのもいいと思います」



43

『失敗の本質 日本軍の組織論的研究』

著者：戸部良一、寺本義也、鎌田伸一、杉之尾孝生、村井友秀、野中郁次郎
価格：838円　**発行：**中央公論新社（1991年）

大東亜戦争（第二次世界大戦）前後に起きた「大日本帝国の主要な失敗策」を、組織としての日本軍の失敗ととらえ直し、現代の組織にとっての教訓とした、6名の研究者による社会科学的分析を収録。1991年初版のロングセラー。

紀伊國屋書店 新宿本店
池上晃子さんのオススメ

「いまは目の前のことで精一杯でもいつか振り返るときがくる。そのとき、いまだけでなく前にも同じような失敗をしていなかったか。その道しるべとなる一冊」

六本木 蔦屋書店
佐々木貴江さんのオススメ

「未曾有の事態への政府の対応に振り回され、『我々は一体何と戦っているのか？』と不信感ばかりが募る日々の中、この本を思い出しました」



45

『人工知能のための哲学塾』

著者：三宅陽一郎
価格：2640円　**発行：**BNN新社（2016年）

人工知能（AI）を成り立たせるために必要な哲学や思想的背景について、人間の世界的認識、自己認識の軌跡をたどりながら、ゲームAI開発の第一人者である著者が解説する。

plateau books　出原日向子さんのオススメ

「AIは『サイエンス』、『エンジニアリング』、『哲学』の交錯する分野だと著者は書いています。人間が築き上げてきた英知からAIを読み解くことができる一冊」



44

『FACTFULNESS』

著者：ハンス・ロスリング、オーラ・ロスリング、アンナ・ロスリング・ロンランド　**価格：**1980円　**発行：**日経BP社（2019年）

ファクトフルネスは、データや事実に基づいて世界を読み解くこと。教育、貧困、環境など世界のさまざまな問題について、最新の統計データとともに世界の正しい見方を紹介。

ジュンク堂書店 池袋本店　森 暁子さんのオススメ

「思い込みではなく、事実を見て、正しい判断をするためにどうしたらよいのか、また情報に流されずに正しい判断をすることの大切さを再認識できます」



47

『50（フィフティ）いまの経済をつくったモノ』

著者：ティム・ハーフォード
価格：1980円　**発行：**日本経済新聞出版社（2018年）

新しいアイデアが生んだモノやコトは、私たちの生活や社会にどのような影響を与えたのか？　身近なものから意外なものまで50の発明品に焦点を当て、経済への影響を解説する。

文喫 六本木　清水勇気さんのオススメ

「当たり前のように使っている50のモノやコトが、人間や社会に与えている影響力を見直す機会になると思います。書き出しから読ませる一冊です」



46

『アイデアのつくり方』

著者：ジェームス・W・ヤング
価格：880円　**発行：**CCCメディアハウス（1988年）

1940年の刊行以来、世界中の人々にアイデアを生み出す実践的な発想法や手順を伝え続けている。わずか100ページほどの中に、“必要にして十分なことだけ”が凝縮されている。

双子のライオン堂　竹田信弥さんのオススメ

「世の中にあるすべてのアイデア本の源流。制限や規制で追い込まれた人や時間をもて余す人に、ぜひ読んでほしい。薄い本なので読みやすさも抜群です」



49

『おとしどころの見つけ方 世界一やさしい交渉学入門』

著者：松浦正浩
価格：1518円　**発行**：クロスメディア・パブリッシング（2018年）

口下手な主人公が、謎の宇宙人から交渉学のレクチャーを受けていく構成。対話形式なので読みやすい。ビジネスや恋愛などで、即座に実行できるメソッドが盛りだくさんだ。

恵文社 一乗寺店　鎌田裕樹さんのオススメ

「交渉術のプロが教える“ちょうど良い”対話のススメ。あらゆるゆがみはコミュニケーションから生まれます。知恵として備えておけばきっと役立つでしょう」



51

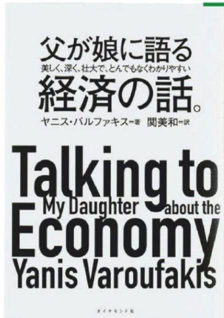
『NEXT GENERATION GOVERNMENT 次世代ガバメント 小さくて大きい政府のつくり方』

編集：若林 恵
価格：1980円　**発行**：日本経済新聞出版社（2019年）

世界で進む行政府のデジタル・トランスフォーメーション（DX）についての学びを基に、“小さくて大きい行政府”という新しいかたちについての考えをまとめた行政府論。

六本木 蔦屋書店　佐々木貴江さんのオススメ

「テクノロジーによって行政府は変われるのか？　対話形式でまとめた未来への希望の書。そもそも政府とはどういうものかについても知識が深まります」



48

『父が娘に語る 美しく、深く、壮大で、とんでもなくわかりやすい経済の話。』

著者：ヤニス・バルファキス
価格：1650円　**発行**：ダイヤモンド社（2019年）

元ギリシャ財務大臣である著者が、農業の発明から産業革命、仮想通貨、AI革命まで、経済の仕組みを優しく解説。SF映画や文学などの切り口は、読み物としてもおもしろい。

ブックスキューブリック　大井 実さんのオススメ

「新型コロナウイルスの感染拡大の背景にはグローバリズムの発展があるはず。その副作用である経済の格差はなぜ生まれたのか、その答えを教えてくれます」



50

『本を売る技術』

著者：矢部潤子
価格：1760円　**発行**：本の雑誌社（2020年）

取引、流通、売場づくり、平台の考え方、POPの付け方など、書店員の多岐にわたる仕事を具体的かつ理論的に紹介。1冊でも多くの本を読者に届けるための技術が詰まっている。

ブックスルーエ　花本 武さんのオススメ

「偉大な先輩がこのようなメソッドを開陳されたことに感激しました。書店員の一挙手一投足には意味があるべきで、それがよき仕事につながっていくはずだ」

▶後編はP121へ！

ディスカバー・ジャパン的

おうち時間の充実計画

生活の中心が、オフィスから自宅へ切り替わった読者も多いのではないでしょうか。そうなると、「おうち時間」をいかに充実させようか気になったり、想いを馳せたくなるものです。いままで気づいていなかっただけで、実は自宅でできることは意外とたくさんあります。酒、料理、掃除、サウナ、音楽……各分野の達人が、おうち時間を充実させるアイデアを教えてくれました。





イラスト＝くぼあやこ　illustration: Ayako Kubo

【焼酎】

巣ごもり読書には焼酎ハイボールがいい

気温が高くなってきた今日この頃。爽快な飲み物でのどを潤したい。そんな気分のときおすすめしたいのが本格麦焼酎でつくるハイボールだ。

文＝編集部　写真＝山平敦史
text: Discover Japan　photo: Atsushi Yamahira



食事中はもちろん、読書のときなど、心穏やかなひとときのお供に。25年の年月が生んだ本格麦焼酎だからこそ、ソーダで割っても奥深い味わいが楽しめる

Shochu Highball

自宅に常備したい
心強い万能選手
本格麦焼酎「隠し蔵」

クリエイターや作家も焼酎ハイボールにはまってます!

写真家・ジャーナリスト
森枝卓士さん *Takashi Morieda*

世界のどんな料理にも寄り添う

なるほど。焼酎のハイボールというものは、ちゃんとしたジャンルなのだ。あってしかるべきものなのだ。「隠し蔵」を楽しみながら、そう思った。「何をいまさら」そういう声が聞こえてきそうだが、いやいや。いわゆる「チューハイ」とは別物なのである。真っ当なウイスキーで楽しむハイボールと同じように、真っ当な焼酎で楽しむハイボールがあるという発見の味なのだ。芋や米のような自己主張とは違う穏やかさ。しかし、馥郁（ふくいく）とした豊かな香りと料理を邪魔しない味わい。和食や中華は言うに及ばず、エスニック系の刺激もしっかりと受け止めてくれる。万能選手を発見した想い。癖になりそう。



profile

大正大学客員教授。東南アジアを中心に世界各地を取材。『カレーライスと日本人』（講談社）、『食べもの記』（福書館書店）など食文化にまつわる著作多数

バイヤー・キュレーター
山田 遊さん *Yu Yamada*

本とチョコレートとともに

ウイスキーと比べると、アルコール度数はもちろん、味わいもまろやかで後味もすっきり。そして、樽熟成の焼酎ならではの香りやコクも楽しめます。「SUS gallery」のチタン製のゴブレットタンブラーを片手に、昼下がりや夕方からソーダ割りで飲むと、気分よく爽やかに平日の午後のひとときを過せるでしょう。最近買ったジョージ・ソーンダーズの短編集『十二月の十日』を片手に、おやつ替わりに「Minimal」のアーモンドチョコレートをおつまみとして。歯応えのある食感とビターなチョコレートとアーモンドの甘みでお酒も進みます。でも、そろそろ仕事に戻らなきゃな。



profile

南青山の「IDÉE SHOP」のバイヤーを経て、2007年、method（メソッド）を立ち上げ、フリーランスのバイヤーとして活躍している。P106でもエッセイを寄稿

本格麦焼酎「隠し蔵」の魅力とは



①
シラス台地が磨いた
水
鹿児島県特有のシラス台地が自然ろ過した天然湧水を使用

②
樽熟成による深い
味わい
樽で熟成させることで、芳醇な香りとコク、琥珀色の酒が生まれる

③
バニラのような芳醇な
香り
ハイボールはじめ、どんな飲み方でもふくよかなバニラ香が楽しめる

④
糖質・プリン体
ゼロ
本格焼酎は蒸留酒で、蒸留工程で該当成分が気化されないので含まれない

焼酎というと、ロックや水割りのイメージが強いけれど、炭酸で割ってハイボールにするのもいい。

明治元年創業「濱田酒造」が造る「隠し蔵」は、厳選した大麦を白麹で仕込み減圧蒸留し、樽で貯蔵・熟成させた本格麦焼酎。樽熟成させることで生まれた琥珀色の焼酎は、柔らかく甘くふくよかなバニラの香りが特徴だ。この麦焼酎3、ソーダ7で割るのがおすすめ。もちろん好みや気分で割合を変えてみるといい。焼酎初心者にとっても、焼酎ハイボールはこれまでの焼酎のイメージを覆すはずだ。糖質・プリン体ゼロであるというのもうれしい。

左党の方には、食事の流れの中で飲み方を変えてみることをおすすめしたい。まずハイボールでスタートし、水割りかお湯割りへ、食後はロックでゆっくり、とさまざまな飲み方で楽しめるのは焼酎ならでは。そして実はスイーツにも合う。「隠し蔵」を愛飲していた歌手の故・河島英五氏はぜんざいに合わせるのが好きだったとか。

どんなシーンにも合う本格麦焼酎「隠し蔵」。常に自宅に置いておきたい一本だ。

本格麦焼酎
「隠し蔵」

原材料：麦、麦麹
麹：白麹
アルコール度数：25%
720mℓ／1102円、
1800mℓ／1953円
（いずれも税抜）

 濱田酒造　Tel：0996-21-5260（お客様相談室。平日9:00 ～ 17:00）

【ワイン】初夏に愉しむワインと読書

昼下がりのひととき。こんなとき、日本ワインと読書を愉しんでみては？ワインの専門家で読書家の遠藤利三郎さんにおすすめを教えてもらいました。

イラスト＝宿輪貴子
illustration: Takako Shukuwa

初夏。なんとものどかな季節だ。こんな日は部屋の窓を大きく開けてゆっくり読書はいかがだろう。爽やかな風と、もちろんワイングラスを忘れずに。

ワインは何を選ぼうか。冬の間はふくよかな赤がふさわしい。だがうっすらと汗ばむようなこの季節はキリッと冷やした白やロゼが似合う。お気に入りのワインを氷をいっぱい入れたバケツに放り込む。ちゃちゃっとおつまみを用意する。定番のおつまみができる頃にはワインがキリリっと飲み頃の温度に冷えている。

さあ、あとは窓の近くにテーブルと椅子を構え、日常の煩わしさから解放されて活字の世界へ。

こんなシチュエーションにオススメのワインな本を紹介しよう。

まずはサスペンスの名手ディック・フランシスの『証拠』（早川書房）。ワインを小道具にしたサスペンスだ。読み出すとどうにも止まらなくなる、スリルとスピード感あふれる作品。

物語の発端は中身がすり替えられたとおぼしきスコッチウイスキー。そしてワインショップのオーナーである主人公は異なる産地のラベルなのに中身はすべて同一のワインと気づく。調べるうちに架空のシャトー（ワインメーカー）や存在しないワイン商が発覚。そして猟奇的な殺人事件に巻き込まれ、偽造ワインの一味らしき者に襲撃され……。文字通りの息詰まる展開、ページをめくる手が止まらない。ワイン愛好家にはたまらないストーリーだ。

原題はPROOF。「証拠」と「アルコール濃度（alcoholic proof）」を掛けているのがしゃれっ気があっておもしろい。そういえば、ネタをひとつ。作中でボージョレ・ヌーヴォーの解禁日が11月15日と書かれていた。おやと思い奥付を見ると、なるほど　年の作品。以前は解禁日が11月15日と決められていたが土日にかかると運送業者が休みで販売に影響が出る。そのため　年から現在の第3木曜日に変更になったという経緯がある。

次なるオススメは漫画。珠玉の名作といえる『夏子の酒』（尾瀬あきら／講談社）だ。日本酒がテーマだが、ワインにも通じる内容であり、何よりも「自然派ワイン」などという言葉が生まれる前に、有機農法を扱った作品だ。

この漫画の連載がはじまったのが　年。地酒ブームとはいいながらも、お世辞にも良質とはいい難い酒が氾濫し、売上は低迷し日本酒業界がもがき苦しんでいた時代だ。その中でひたすらよい酒とは何かを問う。そしてさらに



Wine

飲みながら酒がテーマの本を読むのはオツ

profile
三代目 遠藤利三郎
さんだいめ えんどう・りさぶろう

酒と本をこよなく愛す。日本輸入ワイン協会事務局長。日本ワイナリーアワード審議委員長。早稲田大学オープンカレッジ講師。ボルドー、ブルゴーニュ、シャンパーニュの三大ワイン騎士団の騎士の称号をもつ。ワインバー遠藤利三郎商店オーナー

読書とワインにピッタリの・・・簡単おつまみ

Recipe - 1

ポルトガル風タコの直火焼き

本文の玉村豊男さんの著書にある料理。パック詰めのゆでダコをガス台の直火で焦げ目をつける。あとはひと口大にカットしてたっぷりのオリーブオイルをからめ、赤唐がらしの粉末を好みの量をかける。これだけだ。簡単だが焦げ目が最高に美味しい。爽やかな白にぴったり。

Recipe - 2

あつあつオイルサーディン

学生時代、馴染みのバーでよく食べたオツマミ。缶の蓋を開け、醤油を2、3滴。あとは缶ごとガスレンジで温めるだけ。グツグツしてきたらレモンスライス1/8程度を飾り、缶詰ごと皿にのせてテーブルへ。3分でできるめちゃ旨おつまみ。柔らかな味わいの白ワインに。

Recipe - 3

ものぐさコンビーフ炒め

缶詰のコンビーフをフライパンでほぐしながらさっと炒めるだけ。輪切りの鷹の爪をほんの少しだけ加えると味が引き締まる。炒めるのが面倒だったらコンビーフをスライスして皿に盛るだけでもよい。七味唐がらしを振りかけた醤油にチョンと付けると、結構イケるおつまみになる。ロゼやふくよかな白に合う。

よい酒を造るために、物語は原料である米づくりにも意識を向ける。いまは当たり前になっている有機農法がどれだけ理解されず白い目で見られていたか。当時のブルゴーニュやロワールで有機農法によるワイン生産者が理解されず苦しんでいた姿と瓜ふたつであり、多くの農家が田んぼに農薬をまく姿はブドウ畑のそれと重なる。

堅い話は抜きにしても、この漫画はおもしろい。酒造りの中で主人公がさまざまな問題にぶつかっていく熱血根性漫画だが、主人公がザルの枠だけのような酒豪の女の子という設定も楽しく、読み応えのあるストーリーに仕上がっている。ワイン好きにもぜひ読んでもらいたい名作だ。

3冊目のオススメは玉村豊男さんの最新刊『毎日が最後の晩餐』(天夢人)。著作も多い人気エッセイストの玉村さんのワイナリーでの日々の食事をつづった一冊。

ワイナリー名は「ヴィラデストガーデンファーム アンド ワイナリー」。千曲川を望む景観のよい山の上にあり、よく手入れをされたブドウ畑に囲まれ、地元の食材にこだわるレストランを備えたなんともすてきなワイナリーだ。が、ワイナリーの様子はほかの著作でいろいろ紹介されているので、今回は割愛。

さて、　　年生まれの玉村さん。人生はもう残り少ないからと、毎日が〝最後の晩餐〟のつもりで、誰に遠慮することなく好きなものを食べたい。そして料理好きの著者は毎日の食事を自分でつくる。その中で特にお気に入りのレシピを公開したのがこの本なのだ。レシピの合間にその料理の思い出がエッセイとしてちりばめられ、掛け替えのないスパイスとなっている。

フランスに留学しワインに目覚めた玉村さんは「庭先に植えたブドウを眺めながら、そのブドウで造ったワインを飲んだらさぞかし美味いだろうなあ」と、自分でワイナリーをつくってしまったほどのワイン好き。その玉村さんが毎日の食卓で食べている料理を紹介してくれている。これがワインに合わないわけがない。かなり上級者向けっぽい料理もあるが、中には「え、これだけ?」と思うくらい簡単だが美味しそうなレシピもある。これを試さない手はない。

合わせるワインは? もちろん玉村さんに敬意を評してヴィラデストのワインを開けよう。

読書とともに愉しみたい日本ワイン

①

ヴィラデスト ガーデンファーム アンド ワイナリー「ソーヴィニョン・ブラン」



ソーヴィニョン・ブラン100%、グレープフルーツの爽やかな香りがほとばしるフレッシュな辛口白ワイン。白身魚の刺身に塩コショウとオリーブオイルをかけたカルパッチョにぴったり。
3300円／Tel：0268-63-7373（ヴィラデストワイナリー）

②

中央葡萄酒「グレイス ロゼ 2019」



メルロ、カベルネフラン、カベルネソーヴィニヨンなどを使用したボルドーブレンドの本格派。しっかりした辛口の味わいで、鶏、豚、牛などの肉類に幅広く相性がいい。
2728円／Tel：0553-44-1230（グレイスワイン）

③

シャトー・メルシャン「シャトー・メルシャン ももいろ 2019」



名前の通り、きれいな淡い桃色のワイン。マスカット・ベーリーAとメルロー主体で爽やかな辛口。イチゴやサクランボの愛らしい香りが漂う。肉じゃがなどにもよく合う。
1800円／Tel：0120-676-757（メルシャンお客様相談室）

まだある!

ワインと読みたい本

『美食家たちが消えていく』
グルメ評論家たちが次々と殺されていくミステリー。（アレクサンダー・キャンピオン／原書房）

『ワインが消える日』
ブドウの害虫を小道具にした、世界のワイン業界を巻き込む恐るべき陰謀。（レス・ホウィットン／早川書房）

『ワインは死の香り』
ギャンブル好きでワイン愛好家の元英海軍大佐が高級ワイン強奪の一味に。（リチャード・コンドン／早川書房）

『ウスケボーイズ』
日本の銘醸ワイン誕生を描いた青春群像。（河合香織／小学館）

 執筆=4月13日

【 ジン 】

国産ジンで遊ぼう

最近レストランなどでよく見掛けるようになった「クラフトジン」。自分でさまざまなアレンジを考えて楽しむことができるのが、一番の醍醐味です。GIN FESTIVAL TOKYOを主催する三浦武明さんに、家でできるレシピを教えてもらいました。

編集=中森葉月　写真=三浦武明
edit: Hazuki Nakamori　photo: Takeaki Miura



Craft Gin

自分の直感と
センスで自由に楽しむ

最近は日本でも、焼酎メーカーから泡盛、日本酒・ワインの造り手までもがジンを造る一大ムーブメントが生まれている。そんな国産ジンのメーカーが一堂に会する「GIN FESTIVAL TOKYO」というイベントを6月に予定していたのだが、残念ながら延期。だが家にあるもので十分楽しめるという、ジンの素晴らしさを今回は伝えたい。

一本ジンのボトルを買ってみて、ここで紹介したアレンジを参考に自分流で遊んでみてほしい。使われているボタニカルや産地など、ヒントは直感的に探せるはずだ。ホームバーならではの気軽な入り口でジンに触れ、ファンになってほしい。そして再び、バーやお店で乾杯できる日が来るのを願う。

② with フルーツ缶

保存食として缶詰を備蓄しているなんて方も多いのでは？「もちろんフレッシュフルーツを使うのもいいのですが、あえて缶詰で。シロップを入れてソーダで割ってください。果肉が入ると見た目にも楽しいですね。瀬戸内のいよかんの缶詰を使ったので、ジンは岡山蒸溜所 の『インランドシー』を選んでみました」

→ **使ったジン**：宮下酒造「ジ インランド シー 瀬戸内」

① with お茶

ジンといえばトニックと考えがちだが、お茶割りするとのど越し爽やかで食事によく合う。「お茶はお好みの茶葉を使って水出しもしくは氷出しにしてみてください。タンニンの苦みを抑えながら香りを抽出できて、すっきりした飲み心地になります。芋焼酎とジュニパーだけのシンプルな『AKAYANE』のジンで合わせました」

→ **使ったジン**：佐多宗二商店「AKAYANE CRAFT GIN（ジュニパーベリーオンリー）」

④ with きゅうり／ショウガ／唐がらし

冷蔵庫の余りものでも、アレンジの可能性をぜひ試してみてほしい。「ジンにきゅうり!? と驚かれるかもしれませんが、イギリスだとカクテルに使われたりします。唐がらしははフレッシュでもドライでもOK、それぞれに違う味わいを楽しめます。ほかにもドライフルーツや、ショウガなどいろいろあるもので試してみて」

→ **使ったジン**：黄金井酒造「黄金井」

③ with 赤ワイン

通常のジントニックにも、ちょっとしたアイデアを加えて新しい美味しさを発見しよう。「赤ワインを5～10ccジントニックに垂らすとびっくりするくらい美味しくなります。ボタニカルにお茶が入っている『季のTEA』を使ったのですが、ワインとお茶にはポリフェノールなど共通する成分があって相性がいいんです」

→ **使ったジン**：京都蒸溜所「季のTEA 京都ドライジン」

profile

三浦武明

みうら・たけあき

フライングサーカス代表。世界の料理と東京のクラフトビール、500種類以上のジンを提供する「TOKYO FAMILY RESTAURANT」など都内に4店舗を経営。5月にはジン専門のオンラインショップ「ginbottle.shop」もオープン予定

Shopdata

TOKYO FAMILY RESTAURANT

住所：東京都渋谷区東1-3-1 カミニート20（3F）　Tel：03-3797-3355
営業時間：12:00 ～ 24:00（L.O.23:00）※当面営業自粛

【ビール】自宅で楽しめる注目の新作3選！

文・写真＝川野 亮
text&photo: Ryo Kawano

気分のリフレッシュに最適



①

ヤッホーブルーイング「僕ビール君ビール」

レモンやマスカットのようなハッとする香り。ほのかな酸と爽やかな苦みがスッキリとした気分にリフレッシュしてくれる
Tel：0120-28-4747
https://yonasato.com/ec
※通販は5月上旬に開始予定

ユズの香りでノックアウト



②

Y.MARKET「Yellow Sky Pale Ale」

ユズ皮をたっぷり漬け込み、ユズの柑橘感とCitra ホップが弾けるようなアロマを醸し出す衝撃的なフルーツエール
Tel：052-908-0758
https://ymarket.craftbeer.nagoya

時間の流れを感じるビール



③

奈良醸造「8-BIT」

熟したバナナのような果実香に、干しブドウやイチジク、黒糖の香り。麦芽の豊かなボディが幾層にも重なる味わいにうっとり
Tel：0742-64-0108
https://narabrewing.shop-pro.jp

Craft Beer

profile
川野 亮
かわの・りょう

美味しいクラフトビールが飲めるお店を紹介するサイト「クラフトビール東京」代表。170店舗以上の飲食店情報、ビールイベントや新商品などの情報を発信している。
https://craftbeer-tokyo.info

最近『剣客商売』を再読した。若い頃は、小兵衛よりも息子の大治郎に感情移入していたものだが、いまや小兵衛と自分は同世代。小兵衛の好物「アサリと大根の小鍋仕立て」をつまみにしながら、クラフトビールを飲み、読書をするのが、最近の僕の幸せな過ごし方だ。

今回は自宅時間におすすめの3銘柄を紹介したい。まずは、LAWSONで買うことができる「僕ビール君ビール」。カエルのイラストが目印の人気銘柄がリニューアル。ぜひチェックいただきたい。名古屋のブルワリー「Yマーケット」では通信販売がスタートした。以前は飲食店でしか飲めなかった味わいが自宅で楽しめるように。最後は、京都醸造出身の醸造家がスタートさせた気鋭のブルワリー「奈良醸造」の「8-BIT」。瓶内熟成するストロングエールで、賞味期限は3年。自分だけのビールに育てるのも醍醐味だ。こちらも通販で購入可。相棒を見つけ、家時間を楽しんでほしい。

【日本酒】和洋中の3番勝負お家で自由研究！

編集＝中森葉月　写真＝岡崎健志
edit: Hazuki Nakamori　photo: Takeshi Okazaki

【和】温度帯を変えて幅広い料理に



①

板倉酒造「無窮天穏 齋香（むきゅうてんおん さけ）」



合わせる料理の温度によって冷やしても温めても美味しい。湯豆腐などの鍋にちろりも一緒に入れちゃって、燗付けするみたいな飲み方をしても酒のほうから応えてくれる。会話や読書のお供にするときは、常温だとのんびり飲める。保存も常温でOKなので一升瓶で。
価格：2200円（1.8L/4400円）
Tel：0853-21-0434

【洋】オイルを柔らかく包む甘酸っぱさ



②

八戸酒造「Mixseed Series しゅわわっ－Tart Rosé－」



陸奥八仙で知られる八戸酒造の「ミクシードシリーズ」第3弾。微発泡でさくらんぼのような甘酸っぱい味わい。イタリアンのオリーブオイルやチーズと穏やかな酸が柔らかくマッチする。冷やして飲んでよし、氷を入れて粉山椒を振りかけるとさらに爽やかに。
価格：2530円
Tel：0178-33-1171

【中】濁り酒サワーで辛みをウォッシュ



③

久保本家酒造「生酛のどぶ」



辛口の濁り酒は、グラスに氷を入れて炭酸水で割ってハーフアンドハーフにすると、すっきりしたサワーに。中華料理の油や辛みをウォッシュしてくれて、炭酸でますます食欲増進。好みでレモンやかぼすなどの柑橘を搾って爽やかに。ジャムを入れるのもあり。
価格：1760円
Tel：0745-83-0036

Sake

profile
千葉麻里絵
ちば・まりえ

日本酒ソムリエ・14代酒サムライ。全国の酒蔵と日本酒を研究しながら新しい楽しみ方を伝える。著書に『最先端の日本酒ペアリング』。

5月中旬より、国内外のシェフやクリエイターとコラボしたYouTubeやオンラインサロンを公開予定。mariechiba.com

店では、料理と日本酒でピンポイントな感動あるペアリングを提案しています。今回は家でじっくり楽しむという考え方で、お母さんのごはんと味噌汁みたいな飲み飽きない酒をセレクトした。自分でペアリングするとき、一番簡単なのは香りの似た者同士を合わせる方法。日本酒は味わいの8割が香り。そこに意識を向けてみる。もうひとつは、日本酒を「お酒」ではなくソースやレモンなど料理に対する調味料としてとらえる方法。店ではハムカツにどぶろくを合わせる提案をしているが、要は口内調味の感覚。これを鍛えるとペアリングのイメージがぐっとわきやすくなるはず。

日本酒の価格はすべて720㎖瓶

シンプルな欲求をチャージする魔法の水。

橘 ケンチ —— EXILE / EXILE THE SECOND

自宅で過ごす中で多くの発見があったというケンチさん。思考の変化を、自身が愛する日本酒を飲みながら語っていただいた。

時代が変わっていくということは、自分の年齢とともに見えるものが変わっていく、はやり廃りや新たな世代との共鳴など、ふとしたときに「あ、なんか自分と世間のスタンスが変わった」と感じることだと思っていた。

東日本大震災が起こったときには、被災地の壊滅的な被害をニュースで目にし、実際に訪れ、人間の無力さ、自然の恐ろしさを感じた。いや、僕ら人間が勝手にそう思っているだけかもしれない。地球は遥か昔からそういう歴史を繰り返し、いまこの時代にたまたま僕らがお邪魔させてもらっているだけだととらえることもできる。

新型コロナウイルスという言葉はゆっくり、しかし確実に僕たちの生活を浸食してきた。地震のように一度起こって、その後の復興に追われるということではなく、何を敵と思えばいいのか、いつ状況は改善するのか。そういったことがまったくわからず、右に行くも左に行くも自分の決断次第。誰も頼る人がいないということは精神衛生上かなりつらい。裏を返せば、自分の力量が問われる。生活スタイルは一変し、働き方も変わった。情報の発信の仕方、人とのつながり方もメディアやSNSを通してすることがほとんどになってきた。

時代が激変している。

これからは〝個の時代〟になるかもしれない。

自分の身は自分で守る。家族でさえ面倒は見てくれないかもしれない。ウイルスが人と人の関係性を変えようとしている。これに抗うことなく、生き抜いていく知恵を身につけなければいけない。

そんな中、家でずっと過ごしている中で日々たくさんの発見があった。

時間を何に使って生きていくべきか？

他人と会う時間が極端に少なくなったいま、いつも以上に自分の内面にフォーカスするようになった。

もしこの状態が1年続くとしたら。ライブしたい！　と思っても外に出られなかったらどうしようもない。駄目だ……。

新しい企画を考えた！　いますぐやりたい！

打ち合わせはできても、人を集められない。これも駄目だ……。







イラスト＝ヒラノトシユキ　illustration: Toshiyuki Hirano

こんなことばっかり考えていたら、夢想はそぎ落とされてとてもシンプルになってきた。

究極、生きていればいい。

こんな原点回帰的発想になると、欲求はものすごくスリムになってくる。ぐっすり寝たい。美味しいものが食べたい。幸せを感じたい。

食材を買いに行き、その都度何がつくれるかを考える。食欲を満たすためにこんなに考えることっていままであまりなかった（家庭のお母さんたちは日々こういう考えをめぐらせているんだろうなぁ、食べさせてもらっている側を勝手に代表して、ありがとうございます！）。

ありがたくもお世話になっている方々から各地の食材が届くこともあり、キッチンでは食欲を満たすための試行錯誤がはじまった。いつもなら手っ取り早くさっと済ませてほかのことに時間を使うことも多いが、食べることと寝ることしかないんだもの！　と思うといかに美味しく食べるか幸福感を味わうかが鍵になってくる。

ここで、お待たせしました。日本酒の登場です。

食べることの幸せを何倍にもしてくれる魔法のお水（と書いたらなんか胡散臭いですが、SAKE MAGICということで）。

ちょっとつまんで、日本酒をクイッ。またちょっとつまんで、別の日本酒をクイッ。

うーん、牡蠣のミルク感に仙禽の雪だるまが合うなぁ。

澤屋まつもとは上品だなぁ。新政No（ナンバーシックス）、祐輔さん元気かなぁ。お！　田中六五の低アルもあった！

食材、お酒の味はもちろん、その背景にまで考えが及ぶと食事の時間の楽しみ方は放射状に広がっていく。

食卓に座ることもなく、キッチン内での立ち飲みスタイルで贅沢な夜は過ぎていく。

今日も楽しんだなぁ、とあとはぐっすり寝るだけです。

はい、欲求チャージ完了。

未来は誰にもわからないですが、いつも自分が何を大事に思っているのかを知っていることは見えない未来を切り拓く大きな武器になると思います。

大変な事態でありながらも、考える時間を得ることができたことで、ちょっとありがたく思っている自分もいるのが事実。

でも1日でも早く終息してほしいと日々強く願っているのも事実。

10年後に、あのとき日本酒飲みながらあんなことを考えていたなぁと思えていたら最高ですね。





当エッセイを追体験するための、橘ケンチのおすすめ酒販店

IMADEYA千葉本店
住所：千葉県千葉市中央区仁戸名町714-4
Tel：043-264-1439
営業時間：10:00～19:00（土曜、祝前日は～20:00）
定休日：水曜（毎月最終週は10:00～19:00で営業）
www.imaday.jp

酒のやまもと 枚方本店
住所：大阪府枚方市招提中町1-7-7
Tel：072-857-0082　営業時間：9:00～18:30
定休日：日曜、祝日　http://sakenoyamamoto.main.jp

住吉酒販 博多本店
住所：福岡県福岡市博多区3-8-27
Tel：092-281-3185　営業時間：9:30～18:30
定休日：日曜　http://sumiyoshi-sake.jp

はせがわ酒店 麻布十番店
住所：東京都港区麻布十番2-3-3
Tel：03-5439-9498　営業時間：11:00～20:00
定休日：なし　www.hasegawasaketen.com

Discover Japan Lab.
住所：東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷PARCO 1F
Tel：03-6455-2380　営業時間：10:00～21:00
定休日：渋谷PARCOに準ずる
http://discoverjapan-web.com

※五十音順（順不同）

たちばな・けんち

EXILEのパフォーマーで、EXILE THE SECONDのリーダー兼パフォーマー。LDH ASIAの一員として、アジアに向けたエンタテインメントの構築も担う。小誌にて日本酒にまつわる連載「橘ケンチの今宵のSAKE（P146）」も担当している
https://exile.jp

執筆＝4月14日　※新型コロナウイルス（COVID-19）拡大に伴い、掲載店の営業時間変更及び臨時休業の可能性がございます。一部、オンラインショップでの購入も可能。



食べること、生きること、いつもの日常。

高橋みどり ——— スタイリスト

生活のベースは東京に、週末は自身の店や執筆作業のため栃木県の黒磯へと通う高橋さん。いま、あらためて"日常"を見つめ直す。

思いがけない時間ができた。思いがけない問題が起きた。とても不安ではあるけれど、「どこか静かな気持ちで「とうとうきたか」と思っていた。

こうなることを私たちは感じていたし、予想していたはずだった。けれどきちんと向き合ってこなかったし、その準備もしていなかった。こんなことになると予想していたのに何もしてこなかったことに向き合いたいと思う。まずはほんの些細なことからはじめてみた。

食を通した仕事をしながらも、目先のものを追いかけてフードロスを起こしていたのは自分自身だった。多めに買ってしまう料理の食材は、冷蔵庫の野菜室で溶けそうになっていることもあり、美味しいと評判の調味料、乾物、乾麺などは賞味期限を遥かに過ぎていたり、冷凍庫保存したままのもの、いただきもののお茶類も積み重なっている。まずはこんなところから、食材を常備している棚の掃除をし、取り出しやすく、見やすく整理をする。たやすく買い足し、だぶついていたものは、古い物から使いはじめてみる。ある物を無駄にしないで美味しく食べる工夫をする。とうの昔に賞味期限の過ぎた乾麺は腐らないけれど、さすがに美味しくはなかった。昨年の夏以来冷凍庫で眠らせていた餃子の皮は水分が飛びつつあったけれど、多めの油で揚げ餃子風にしたら、まだいけた。でもこんな努力は余計なお世話、美味しいものは美味しいうちにいただくのが一番である。



今回の生活は2拠点生活の地、栃木の家で過ごしている。思えば生活のベースとしている東京と、夫の故郷である栃木とを行ったり来たりの2拠点生活も12年目となった。深い考えはなく、古くて大きな魅力的な建物に住みたいという思いからはじまった。毎週繰り返すこの生活を苦痛に思ったことは一度もなく、むしろ気がつくと、いつしか栃木の家での時間を心地よいと感じている。

朝は近所の赤松林でウォーキングをする。何か気持ちのいいことをしたいと思ったら、身体が動いていた。行きは大股で深呼吸をしながら歩く、帰りはリズムをつけて小走りで。無理せずに、気持ちよくなるくらいの自分のペースを見つけた。日を重ねるほどに冬から春への植物の変化、いろいろな鳥の鳴き声に気づく。これまでに身体のためにと通ったジム、ヨガ、ピラティス、水泳……は、どれも続かなかったけれど、このシンプルな歩くことの気持ちよさは赴くままに続けたい。

食べるとは、生きることだと思っている。この生活の中でもつくづくそれを実感している。身体の時間軸が食事で構成されていると言えばオーバーだ

けれど、それゆえに、この生活に入ってからもまったくぶれはなかった。

朝食は、ありがたいことに朝8時に焼きたてが揃うパン屋がある。焼きたてホカホカのバゲットにバターを挟み、かぶりつく幸せを味わっている。昼は解凍ごはんのチャーハンや、乾麺を使っての麺物など。あるものからの工夫料理が多い。

このあるものから考える、なるべくなら飽きのこないように工夫することが案外楽しくなっている。灯台下暗し……久々に料理本を熟読し、その存在のありように納得する。食材の在庫やら状況を気にしながらの作業（以前なら無頓着だったこと）が、頭の体操になっている。こういう機会がなければ、なかなかシリアスにならなかったことだ。



晩ごはんとなれば、まずはアペリティフからはじめたい口である。18時前にはアペリティフのアテを準備し、18時になればいそいそとセッティングをする。ときには夫がカクテルをつくる。買い置きのチーズやサラミ、つくり置きピクルス、野菜を駆使して気分を盛り上げるべく気の利いた盛りつけをしてみる。要するにいままであまりやらなかったような、チマチマした感じに演出してみたりする。案外そんなことは職業柄気恥ずかしくてやらなかったことなのだが、これがなかなか楽しい。

まずは「今日もありがとう」と一日に感謝する乾杯をし、今宵をはじめる。19時になり、すでに下準備しておいたメインとなる料理をつくる。昨日はトンカツとたっぷりの野菜サラダ。普段なかなかやらなかったこんな揚げ物も、チャレンジと思えば楽しくもなり、意外と美味しくできたとなれば癖になる。我が家でのごはんは、美味しいなあとしみじみ思う。

食後は日々、映画鑑賞か読書の時間。最も映画鑑賞は日常茶飯事ながら、こういう時間には本に手が伸びる。今晩のしめのお茶を淹れる。夜の時間はたっぷりとある。昼間は仕事もあり情報も見たいから、ついついPCをいじることが多くもなるので、夜になればなるべくなら遠退きたい気分だ。ふと、あの人は元気かしらと顔が浮かび、手紙を書きたくなることが多くなった。ゆっくりとやりたいことをやる時間を過ごし、早い夜に眠りに就き、たっぷりと眠る。熟睡し翌朝は気持ちよく目覚める。こんな習慣がいつの間にか出来上がっていた。が、考えてみれば普段とそう大きくは変わらなかった。より整理されただけのことだったのだ。ただ、何が必要で必要でないかという本質がとても明解に感じられるようになったと思う。

この思いがけない時間は12年目の2拠点生活と重なり、これからの生活がより鮮明に見えてきた気がする。そんなことを気づかせてくれた貴重な時間だったと思いたい。



たかはし・みどり

スタイリスト。さまざまな料理本のスタイリングに携わる。現在は書籍や雑誌などで、うつわや食回りの発信をメインに活動（小誌にて連載中P148）。週末は栃木県の黒磯にある自身の店・タミゼクロイソにて暮らしの道具や書籍を販売。東京・黒磯の2拠点生活

執筆＝4月14日

DJ的・おうち時間の充実計画



ちょっとした甘味は気分を救う

福田里香 — お菓子研究家

お菓子研究家の福田さんは普段からSNSでも「美味しい」を発信。Stay homeでぜひまねしたい簡単チーズケーキレシピを紹介。

年の初春からいままで、いろんなことを考えさせられました。考えなかった人はいませんよね。

東京在住の身としては不要不急を旨として、家におこもり状態が続く中、当然気になるのはほかの人はどうやって過ごしているのかということです。

そこでSNSをのぞいてみれば、プロたちが、それぞれの得意分野を駆使して生活を助ける知恵を投稿していました。

スポーツやトレーニング好きの人々はおこもり人の運動不足を解消するべく、YouTubeをはじめとした動画投稿サイトに、家でできるストレッチを提案し、マスク不足の昨今、手芸愛好者の皆さんはPinterestやTwitterなどに、自家製マスクのつくり方を図解付きで上げています。

料理研究家界隈はどうかといえば、料理家・脇雅世先生の発案で「冷蔵庫

riccafukuda

チーズケーキは、だいたいの分量で作っても
結局どれもおいしいと思う。
細かい計量は気にせずに気軽に作りおやつに食べてみてください。

チーズケーキのよいところは仕上がりが、
ふくれても、へしゃげてもあまり気にならないし、
焼けば最低限の味のレベルが保証されるところ。
画像は卵白をメレンゲにしてふわふわのスフレタイプにしてますが↓

○ クリームチーズ等の混合物	150〜200g
○ 卵	2個
○ 薄力粉	大さじ4
（グルテンフリーなら：片栗粉	大さじ4）
○ きび砂糖	大さじ4〜5
○ レモン果汁	大さじ1
○ すりおろしたレモン皮	1／3個分
○ （あれば）バニラビーンズ	3㎝分

↑この材料を全部一緒にミキサーにかけて
型に流し込んでもいい（調理時間10分）
膨らまずフラットでしっとり濃厚な
チーズケーキになりそれもおいしい。

スポンジケーキとは違い、決定的な失敗ってないですから、
いろいろ実験してみるとおいしいうえにワクワクしますよ。
この配合はチーズじゃなくてレモンケーキと呼んでもいい味です。
日持ちもいいから、切り分けて保存容器に入れて
冷蔵庫に入れれば4〜5日はおいしいです。
糖分控えめですから、朝食で食べても◎。

写真＝福田里香　photo: riccafukuda

にある材料で作る簡単料理のレシピリレー」がInstagramではじまりました。
　私は「適当で作るおいしいチーズケーキ」をアップしたのですが、これがなかなか好評（自分比）だったので、以下に書いておきます。

【 画像のベイクド スフレ チーズケーキ 】

1 直径15〜18cmの型の底と側面にクッキングペーパーを敷いておく。

2 クリームチーズ、マスカルポーネ、フロマージュフレ、リコッタ、カッテージあたりを主成分にして、プレーンヨーグルト、生クリームサワークリーム、水切り豆腐など、冷蔵庫にあるチーズ似なものをどれでも足して150〜200gくらいにしてミキサーに入れる。

3 2に卵黄2個と薄力粉 大さじ4（グルテンフリーならコンスターチまたは片栗粉 大さじ4）、レモン果汁 大さじ1、すりおろしたレモン皮1／3個分、あればバニラビーンズ3cm分を加えて、なめらかになるまで撹拌する。

4 オーブンを230℃に予熱する。

5 ボウルに卵白2個を入れ、ハンドミキサーで粗く泡立ったら、きび砂糖 大さじ4〜5を小分けに加えて、ツノが立つまで泡立てる。これを2とさっくり混ぜて1に流し込む。

6 オーブンに入れ、10分焼いて焼き色がついたら、180℃に下げて30〜40分焼く（この温度で焼き目が強くなる場合は170℃に下げる）。ちなみに画像のチーズケーキは本日冷蔵庫にあるチーズ的な残りもの＝マスカルポーネ 約70g＋サワークリーム約40g＋プレーンヨーグルト 約大さじ5で作りました。

わたしからの教訓。適当に作るとは言ってもだいたいの分量をメモしながら作るほうが人生に後悔が少ないです。出来上がってから「あれ、自分史上一番おいしくない？　ヤダこれ!!!　好き!」ってなったとき、二度と再現できないと泣く羽目になるから。



時として、ちょっとした甘味は、あなたの気分を救ってくれます。ほかにもいろんなレシピが載ってますので「#料理リレー」で検索してみてください。



ふくだ・りか

お菓子研究家。漫画好きとしても有名で、漫画のレシピを再現した著作『まんがキッチン』がある。お菓子や料理にかかわるスタイリング、レシピ開発、雑誌でのコラム連載（小誌でも連載中P160）など幅広く活躍。近著に『新しいサラダ』、『いちじく好きのためのレシピ』など

 執筆＝4月16日



ささやかだけれど、確かな幸せ

清水美穂子 ―― ブレッドジャーナリスト

先行きが見えない不安のあるこんな時、日々の暮らしのちょっとした幸せが染み入ります。温かいパンを食卓に是非。

朝起きると、COVID 感染者数が昨日より増えている、という非常事態が日常になってしまった。人との接触を避け、家にこもらなければならないなど、前代未聞の春だ。食欲もないけれど、自分がこんなとき、ささやかながら役に立てるとしたらそれは、家族のために食事をつくることではないかと考える。

心を込めてつくられる温かな食べもののもつ力を、子どものときに五感で覚えた。たとえば、母が焼いたロールパン。ボウルで膨らんでいく生地の発酵の香り、オーヴンから漂う焼成の香りも、当時の私の日々を明るくした。「ちゃんと食べている?」母はいつもそう言った。「食べないと動けないからね」

動くというのは働くということで、働くというのは生きるということだった。

世界が打ちひしがれているいま、ふと思い出したパンのありようは、レイモンド・カーヴァーの短編小説に出てくるロールパンのそれなのだった。

『ささやかだけれど、役に立つこと』（A small good thing）は、突然の交通事故で子どもを亡くした両親と、その子どものために予約されていたバースデーケーキを、取りに来てもらえなかったベーカーの物語だ。不安と絶望、破綻、誤解と諍い、そして和解。失われたものは永遠に失われたままだが、そこに出てくるパンの存在感は大きい。

> 「何か召し上がらなくちゃいけませんよ」とパン屋は言った。「よかったら、あたしが焼いた温かいロールパンを食べて下さい。ちゃんと食べて、頑張って生きていかなきゃならんのだから。こんなときには、物を食べることです。それはささやかなことですが、助けになります」と彼は言った。
>
> 彼はオーヴンから出したばかりの、まだ砂糖が固まっていない温かいシナモン・ロールを出した。彼はバターとバター・ナイフをテーブルの上に置いた。
>
> 『ささやかだけれど、役にたつこと』（レイモンド・カーヴァー著　村上春樹訳・『レイモンド・カーヴァー全集3』中央公論新社）より

差し出される温かなパンのすごさを思う。空腹も忘れるような絶望の底にあって、夜更けにシナモン・ロールを食べ、糖蜜と粗挽き麦の黒パンを食べ、朝まで静かに語り明かす人々の心と身体を満たした、ささやかだけれど、確かなもの。私たちもちゃんと食べ、生きていかなくてはならない。

ささやかなもの。とるにたらないこと。不要不急の用事。私たちの生活は意外とそうしたものごとでできている。そして、失いかけたときにはじめて、実はそれらが、かけがえのないものであったことに気がつく。いまは世界中の誰もが、実感していることだろう。

『とるにたらないものもの』は、作家、江國香織の洒脱なエッセイ集で、なるほど彼女の美しい小説世界は、こうしたものごとが地盤としてあるのだと納得する。なかでも私は、フレンチトーストの話が好きだ。レイモンド・カーヴァーのパンが、暗くて悲しい真夜中にあったのとは対照的に、こちらは天にも昇るような幸せの朝だ。フレンチトーストを食べると思い出す「それはそれは羽目を外した」恋の話だから。

> ただでさえ甘いフレンチトーストを、その男は小さく切って、新たにすこしバターをのせ、蜜でびしょびしょにしてフォークでさして、差しだすのだった。幸福で殴り倒すような振舞い。私はそれを、そう呼んだ。（中略）
>
> フレンチトーストが幸福なのは、そ

れが朝食のための食べ物であり、朝食を共にするほど親しい、大切な人としか食べないものだから、なのだろう。『とるにたらないものもの』（江國香織著・集英社）より

　これを読んだら、フレンチトーストをつくらずにはいられなくなる。「バターをのせ」という表現に注目したい。江國さんは別の本で、バターは塗るのではなく「つける」、あるいは「のせる」ものだと言っている。その通り、バターの美味しさは体温で溶ける、官能的と言ってもいいような瞬間にある。

　フレンチトーストは、どこか非日常の空気をまとっている。パンをナイフとフォークで食べるという行為が、ちょっとかしこまった、よそゆきの感じを醸すのだ。休日だというのにどこへも出掛けられない朝、それは家にいながらにして旅のような、いい意味での非日常を食卓にもたらすのではないか。

　ナイフとフォークで食べるのは、フレンチトーストに限らない。オープンサンドでもいいと思う。パンには好きなものをのせるという選択肢がある。中世の昔にパンは、お皿の代わりをも務めていたのだ。

　温かいパンのある食卓は、ささやかだけれど、確かな幸せ。それは大きな試練を乗り越えようとしている私たちの朝を明るくし、勇気づけてくれるはずだ。



フレンチトースト・季節のオープンサンド

まずはフレンチトースト

2人分で厚切り食パンを2枚使うとして、卵2個、牛乳180ccを溶き混ぜたところへパンを浸す。できれば中までよくしみるように一晩浸しておく。フライパンに多めのバターを落として焼き、皿に盛り、バターとメープルシロップを添える。私はここに、イチゴやバナナのスライスをどっさりのせるのが好きだ。

バターもつくってしまおう

乳脂肪分の高い生クリームがあれば、ボウルで泡立て続けるだけで、バターになる。ホイップクリームの状態になってもさらに泡立て続け、分離してくる水分を別の容器に移しながら、最終的にはゴムベラですり混ぜる。すると、ミルキーな味わいの無塩バターが出来上がる。

カロリーオーバーが気になるならば

水切りヨーグルトを添えるのもいい。キッチンペーパーを敷いたざるにヨーグルトを入れてラップをし、冷蔵庫で数時間、水切りする。味わいは爽やかながら濃厚なクリームの食感になる。これはフルーツにもとてもよく合う。

そして、季節のオープンサンド

新緑の時季には、緑のものをたくさん、パンにのせてみるのはどうだろう。ベースにフワフワに焼いたオムレツかスクランブルエッグを敷いて、その上にありったけの緑を。柔らかなスプラウトやベビーリーフ、ハーブの類、塩ゆでしたアスパラガス、そら豆、スナップエンドウなどを盛る。味つけは塩だけでも、細く絞り出したマヨネーズでも。それをナイフとフォークで食べる。それだけで、いつもとちょっと違う食事になる。

しみず・みほこ

東京生まれ。ブレッドジャーナリスト。職人仕事に興味がある。着物と本好き。著書に『月の本棚』（書肆梓）、『BAKERS おいしいパンの向こう側』（実業之日本社）、『日々のパン手帖パンを愉しむsomething good』（メディアファクトリー）ほか。http://note.com/favoriteworks

執筆＝4月9日



宇宙に住んでいると脳を切り替える。

野呂エイシロウ――放送作家

リモートワークな生活も、慣れると次第に飽きてくる。ああ、無駄なことや新しいことがしたい。アイデアの達人にヒントを聞いた。

「楽観は悲観に勝る」という言葉を教えてくれたのは、立命館アジア太平洋大学学長でライフネット生命創業者の出口治明氏（P26）。「歴史が証明している」のひと言は重い。

だからできる限り楽観的に生きようと考えている。幸いなことにこの原稿を執筆している時点は発病をしていない。味覚も食欲もある。

今回の件で考えたのは、〝自分が映画の主人公になった〟という設定である。映画の主人公は難局を乗り越えるものだ。ウィル・スミス主演の『アイ・アム・レジェンド』、マット・デイモン主演の『オデッセイ』、そしてサンドラ・ブロック主演の『ゼロ・グラビティ』をまずは見直した。特に参考になったのはオデッセイだ。原作本『火星の人』も読んで研究をした。とにかく生き延びるために入念にスケジュールを組むことにした。分単位だ。朝起きてから家中の掃除をし、トイレを磨き、家中のゴミを捨てる。マンション住まいなので移動は階段を使う。自分が宇宙飛行士の気分になってZoomやメールは、地球との交信だと思って行う。ブログなどの更新も忘れない。

掃除もある意味運動だ。

毎日、いろんなことに挑戦している。ひとつは、「ベッドメイキング」である。元米軍特殊部隊ウィリアム・H・マクレイヴンが書いた『1日1つ、なしとげる！』を読んで共感した。基本は朝起きてベッドメイキングである。そして毎日違うことに挑戦。そして浦沢直樹さんの漫画『MASTER KEATON』も仕入れた。今回の難局に立ち向かうのはある意味サバイバルだ。経済的にも命懸けの戦いになると感じた。電子書籍になってないので全巻セットを購入した。人生で3度目の購入だ。名台詞があふれている「なあ、坊や。俺がこの年まで生き残れたのはなぜだと思う？　それは俺が臆病者だったからだよ……」。それから主人公キートンが尊敬するユーリ・スコット教授の言葉に「人間はどんなところでも学ぶことが出来る。知りたいという心さえあれば」というのがある。戦時中に教壇に立ち続けた方の重い言葉である。

そう、戦争や宇宙での遭難など究極のサバイバルといまのボクの生活を比べたら全然楽勝だ。そんなことで「悲観」を「楽観」に変えている。

さらに、「普段絶対に読まない書籍を読む」ということをはじめた。dマガジンで普段は絶対に関心をもたない本を読み漁っている。『歴史人』、『相撲』、『きょうの料理』、『ねこのきもち』など、まったく興味がない雑誌をiPad proで読んでいる。これが脳の刺激になる。恐怖を煽るばかりのワイドショーとは違う。そして毎日企画を考える癖をつけている。先方が望んでなくてもどんどん送る。それは膨大なインプットのせいだろう。さらに万年筆で紙の手紙を書くことを心掛けている。毎日10通ほど書いているが、キーボードとは違う別の脳みそを使っている気がする。

ふと思う。そう、宇宙飛行士（ボクのこと）は、意外に忙しいのだ。分単位でスケジュールがあるのだ。

朝が待ち遠しい。電子版の新聞が来たり、雑誌が更新されるたびに懸命に読む。そう、情報が枯渇しているのだ。「新聞早くこないかな」と思ったのは人生ではじめてである。新聞を読みながら浮かんだアイデアをどんどん企画にして発信してゆく。アウトプットに関しては『学びを結果に変えるアウトプット大全』を参考にした。

メールをする、企画を発信する、ブログを書く、メルマガを書く。とにか

く発信を欠かさないようにした。それがいまのボクをつくっているのだろう。

そう、ボクは火星や宇宙で一人で暮らしている。地球に住んでいる人々は書籍を送ってくれている。だから懸命にそこから学んで新しいことを生み出そうとしている。そんな感じだ。

身体は鈍ってしまっている。先ほども書いたがとにかく階段を使う。毎日1時間はジョギングをする。そのほかに自宅のトレッドミルでも走る。

あとは、YouTubeを見ながら筋トレだ。刑務所での「囚人筋トレ」を見ながら狭い部屋で身体を動かす。とにかく腕立て伏せだ。仕事の合間に身体を動かす。僕自身が囚人の身で脱走するには体力が必要だ。と思いながら日々トレーニングをする。あとはとにかく寝る。毎日8時間寝ている。

自分は、特殊任務でいま、この場所でパソコンに向かっていると懸命に考えるのだ。実は、自宅で仕事してから効率が上がっている。仕事量が倍になっている。所得が倍になっているわけではないのが悔しい。自分で自分の人生をコントロールしている感じが増しているのだ。それが気持ちがいいのだ。意味のないランチに行かなくてもよくなったし、見栄も張らなくていい。時間ができればピアノも弾く。毎日ピアノを引く練習をしている。

幸いにもボクらには、書籍やインターネット、動画配信などがある。それらを駆使すれば自分を見直せる。脳のスイッチを切り替えると、今日も上空kmに浮かぶ宇宙ステーションは快適だ。YouTubeで宇宙から見た地球の景色を見ながらそんなことを思う。「地球は青かった」とガガーリン気分を味わってみる。

脳を宇宙に切り替える助けになる本



『火星の人〔新版〕(上)』

著者：アンディ・ウィアー
翻訳：小野田和子
価格：704円
発行：早川書房（2015年）

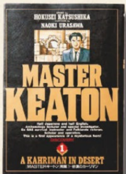
不慮の事故で火星に一人残された、有人火星探査のクルー、マーク・ワトニー。限られた食料・物資、自らの技術・知識を駆使して生き延びていく。映画化もされた、世界的ベストセラー



『1日1つ、なしとげる！ 米海軍特殊部隊SEALsの教え』

著者：ウィリアム・H・マクレイヴン
翻訳：斎藤栄一郎
価格：1430円
発行：講談社（2017年）

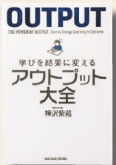
スティーブ・ジョブズを超えたと評されるスピーチから生まれた一冊。元米国海軍軍人の著者が「1日1つ、小さなことをなしとげること」の大切さを、過酷な実体験をもとに教え説く



『MASTER KEATON / 1 完全版』

著者：浦沢直樹
脚本：勝鹿北星、長崎 尚志
価格：1362円
発行：小学館（2011年）

日本人の父とイギリス人の母をもつ、平賀＝KEATON・太一。大学の考古学の講師でありながら異色のキャリアをもつ彼の夢は、幻のドナウ文明を発掘することだった。浦沢直樹の代表作



『学びを結果に変える アウトプット大全』

著者：樺沢紫苑
価格：1595円
発行：サンクチュアリ出版（2018年）

インプットしても、アウトプットの方法を間違えると成長につながらない!? 日本一アウトプットをしている精神科医である著者が、圧倒的に結果が出る「アウトプット術」を伝授する

のろ・えいしろう

1967年、愛知県生まれ。愛知工業大学卒業後、出版社を経て『天才・たけしの元気が出るテレビ!!』で放送作家に。次々と人気番組を手掛ける。コンサルタントとしても活躍。日本の大手企業、外資系企業、150社以上と契約。著書に『成功を決めるのは才能よりも運』など

執筆=4月10日



手洗いの質、生活の質

山田 遊 —— バイヤー／キュレーター

日常の細部に意識が向くきっかけが生まれたコロナ騒動。山田遊さんは「手洗い」に着目。おすすめのアイテムを教えてくれた。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、政府や東京都からの自粛要請、また、緊急事態宣言の発令に伴って、都内では休業する店が増えてきた。そして、確実に街からは人々の行き交う姿も失われつつある。こんな東京の風景を見るのは、9年前に起こった東日本大震災の発生直後以来だ。見慣れているはずなのに、まったく別の場所にいるような、久々に抱くこのなんともいえない違和感。そして普段の姿からかけ離れてしまったせいか、ある種の新鮮さが混ざり合った不思議な感覚を、いま再び思い返しながら、ここのところ毎日、一変した街の景色を眺めつつ、日課の散歩を続けている。

3月初旬、会社で在宅勤務化を決めてから、早や1カ月以上が経った。それまでの、仕事に追われ、打ち合わせや移動を続ける僕の生活は一変し、家の中で過ごす時間が、最近では大幅に増えた。日中はテレビもつけず、インターネットやSNSに流れる情報をなるべく見ないようにして仕事をして過ごしていると、時間は淡々と流れていく。作業もはかどるし、そもそも抱えていた仕事のほぼすべてが延期や中止、また、店や施設も休業となり、いますぐにすべきことだってあまりない。まるで、どこか遠くの、小さな街で暮らしているような気分にさえなってくる。東京にいることが信じられないくらい静かな日々だ。

もともとは時間のない中で、いかに素早く仕事を終わらせるか、ということばかりに集中し、次々と作業をこなしていくことが、どうも芯から身に染みついてしまったようで、一転、世界がこんな状況になると、今度は時間を



Cul de Sac JAPON
「HIBA WOOD HAND SOAP 」
価格：2640円（300㎖）
http://culdesac.jp

青森の木材店が実家の店主が立ち上げた青森ヒバプロダクツ・ブランド。青森ヒバの成分を含んだ抗菌力の高い液体石鹸は、フレッシュな香りと、細やかな泡立ち

写真＝林 和也　photo: Kazuya Hayashi

もて余すようになる。当初はそんなときをゆったり楽しんではいたものの、10日も過ぎると、次第に不安が頭をもたげてくる。いつまで続くのか、皆目見当もつかないこの先行きの不透明さを憂い、仕事や会社、そして生活を、今後維持できるのかどうかを危惧し、日々の活動の不自由さと、それがもたらす寂しさを嘆く。気分転換にどこか遠くへ行ってしまいたいのはやまやまだが、けれどもいまの世の中は、それもままならない様子でもある。

漫然と何もせずにいると不安になるからこそ、日課を決め、規則正しい生活を送るようにする。仕事以外では、散歩と適度な運動を兼ね、マスクを必ずつけて最低限の外出。読書をする。テイクアウトやデリバリー以外の外食が減り、自炊が増え、掃除や洗濯などの家事も空いた時間にてきぱきこなす。感染症予防に大事な、十分な睡眠と入浴。免疫力を高めるために、乳酸菌をはじめとしたサプリも毎朝とる。ただ、僕はもちろん、多くの人々にとっても、最も重要な日課として加わったのは、おそらくこまめで丁寧な「うがい」と「手洗い」ではないだろうか?

正直なところ、ここまで意識して一日に何回も手洗いをするのは、生まれてはじめての経験だ。しかし、数カ月の間、丹念に回数を重ねていけば、自然、質を求めるようになる。家の中ではもちろん、外でも洗うので、違いがよりわかってくる。タオルやハンカチもそうだが、水温とハンドソープは特に重要だ。いろいろと使う中でたどり着いた、いまの僕のお気に入りは、「Cul de Sac JAPON」の「HIBA WOOD HAND SOAP」。天然の青森ヒバに含まれる、ヒノキチオールやβドラブリンという成分を含んだ、抗菌作用の高いハンドソープは、手を洗うたびにヒバの木の香りが、何だか気分まで爽やかにしてくれる。また、何度洗っても手がしっとりと保湿されるのも、とてもうれしい。

きっと、この新型コロナウイルスの感染が収束した後も、この突然起こった生活の大きな変化についての記憶とともに、手洗いとうがいは、きっと多くの人々の中でも重要な習慣として残り続けていくことだろう。そして僕は、職業としてだけではなく、一人の生活者として、人々の何気ない生活に潜む事柄や行為の質を、これからも追い求め続けていくだろう。

入浴と睡眠も見直したいアナタに……



ヤングビーナス薬品工業「湯躍 月白」

価格：2970円（1500g）※ほか、容量展開あり
https://yuyaku.shop/merchandises

「江戸時代から伝わる、別府の湯の花の成分をじっくりと抽出、精製することで、療養泉の濃度の約1000倍もの温泉成分が含まれる湯の花エキスを配合した薬用入浴剤。浴槽を傷め、特有の臭いを放つ硫黄は取り除かれており、無香料に加えて、3種類の香りの展開も。自宅のお風呂で、本格的な温泉湯治を毎日楽しんでいます」



THE PUBLIC ORGANIC
「ポリスティック精油ピローミスト」

価格：3080円（60㎖）
https://shop.colours.co.jp

「日々蓄積されるストレスにより、日本人の5人に1人が抱えているといわれる睡眠の悩み。睡眠治療と精油研究の専門家とともに、心と身体の状態を整えるオーガニックの精油を独自にブレンドして開発した、さまざまな眠りの悩みに応えるピローミスト。最近、よく眠れなくてとふと漏らした際にいただき、以来、愛用し続けています」

やまだ・ゆう

1976年、東京都生まれ。南青山のIDÉE SHOPのバイヤーを経て、2007年、methodを立ち上げ、フリーランスのバイヤーとして活動を開始。店づくりを中心に、モノにまつわるさまざまな仕事を行う。主な著書に『デザインとセンスで売れる ショップ成功のメソッド』がある

執筆＝4月10日



お家でととのう。

池田晶紀 ―― 写真家

“ととのう”とは、サウナ好きの間で使われている言葉。サウナと水風呂を行き来した後、外気浴（休憩）の際に自律神経のバランスが整うことで無我の境地に至った状態のことをいいます。サウナが大好きで、日常生活の中にサウナのある時間が当たり前となっている写真家・池田晶紀さんは、いまどのように過ごしているのでしょうか？



ここに入れてみよう！



上）『サウナ小屋』には子どもが試したくなる工夫が随所に。下）中央に見えるものは何？　そう、サウナストーブ。「大人もここに頭を突っこんで木琴をたたくと、音が響いてすごくいいです」（池田さん）左）滑り台など遊具はまだまだ制作中！

いきなりですが、ぼくには1歳半の娘がいます。なので、自分の人生が今何時代なのかというと……育児時代です（笑）。ここのところ、子どもが成長する中で身体と知能がどう発達していくのかということに、ものすごく関心があります。本で調べたり、実際にまじまじと観察しながら、そんな日々を写真にしたりしています。子どもは、幼ければ幼いほど、手で触る感覚が優れていて、成人のぼくよりもずっといろいろなことを手から感じ取っているように見えます。

保育園が休園となったいま、一日を自宅で一緒に過ごすようになり、家の中でどう遊ぶか？　が、課題となっています。そこで、一緒に遊べる遊具のような物をたくさんつくろう！　と思い立ち工作してみました。

目指すのは、何か五感を使って遊ぶモノ。または、五感を誘うような体験ができる仕掛けづくりです！

試行錯誤を繰り返し、より快適で気持ちのいい空間を！　と、無我夢中になって制作していくと、小さなサウナ小屋が出来上がっていました（笑）。

目の前にいる子どものために、自然体験のできる遊具をつくってあげる。これがすごくやってておもしろい！　また遊具を使って喜んで遊んでいる様子を、ちょっと俯瞰で見る時間。

と、ととのったーーーーーーー！

編集＝中森葉月　写真＝池田晶紀　協力＝SaunaLab
edit: Hazuki Nakamori　photo: Masanori Ikeda　cooperation: SaunaLab





『サウナ小屋』に入った娘は、お父さん顔負けのととのいっぷり……！

池田さんおすすめサウナグッズ



ZAF SAUNA

価格：6050円　**素材**：ポリエステル100％（充填物：ポリプロピレンパイプ100％）※丸洗い可　**サイズ**：W260×D125×H110㎜（約330g）

「サウナ中の瞑想に、休憩の昼寝にピッタリのクッション。日本のサウナのルーツが、やはり仏教にあることを感じられますね」



Original SaunaHat

価格：5000円　**素材**：メリノウール100％（天然素材）　**サイズ**：フリーサイズ

「名古屋にあるSaunaLabオリジナルサウナハット。リトアニアのウィスキングマスター・ヴィクトリア・ピュセルさんの刺繍です」



『SAUNA』

価格：3080円　**著・写真**：池田晶紀
出版：ゆかいパブリッシング

人工的自然（＝サウナ体験）をテーマに作家活動する池田さんの写真集。ページをめくれば、イメージだけでととのっちゃいます！

いけだ・まさのり

1978年、神奈川県生まれ。写真家。「ゆかい」主宰。オルタナティブスペース・ドラックアウトスタジオディレクター。主な写真集に『SAUNA』、『いなせな東京』などがある。フィンランドサウナクラブ会員、サウナスパ健康アドバイザー、かみふらの親善大使など

 執筆＝4月14日　問：SaunaLab　Tel：052-238-2131　https://saunalab.raku-uru.jp



困ったら迷わず電話をかけて

坂口恭平 —— 作家、アーティスト

3・11のときには『新政府』を樹立し、いち早く行動した坂口恭平さん。躁うつ病であることを公言する彼は、いまどう過ごすのか。

どこもかしこも新型コロナウイルスの話題で持ちきりですが、僕はいまいちよくわかってません。それが一体、どんなウイルスによる病気なのか、どんな症状なのか、どれも情報が錯綜していて、何を信用すればいいのかもわかりません。マスクをしろと言われても、それが本当に効果的かどうかもわからない。なのでマスクもしてません。手を洗い、うがいはよくしてます。衛生的にというよりもやっていると気持ちがいいからです。もともと、家で仕事をすることが多いので、生活は変わっていないのかもしれません。家で原稿を書いた後は、行きつけの喫茶店に行き、その後アトリエに立ち寄り、絵の仕事をしてます。この日課をいまも同じように続けてます。だからここで何か気の利いたことが言えるわけではありません。でもこの混乱の状況の中で、慣れない生活のために体調を崩した人、うつになってしまった人には、僕の日常が何かヒントになるかもしれないと思って、書いてみることにしました。

僕は躁うつ病を患っているのですが、それは病気というよりもむしろ体質です。だから薬を飲んで完治することはありません。どうあがいても、気分が天の上にまで上がり、そして疲れて、気分がどん底まで落ちていきます。平時であろうが、混乱してようが、この心の運動が死ぬまで続けていくようです。何か原因があるわけでもなく、自然とそうなってしまいます。そして気分が落ちるところまで落ちると、死にたくなってしまうんです。

いつも死にたくなるとき、確かにいまみたいな混乱の真っただ中にいました。

でも一人で。

周りを見れば、何気ない日常が続いていました。そのギャップがさらに僕の死にたい衝動を強めていたように思います。そういう生活を送っていたから、いまみたいな世界全体パニックみたいな状態だと、逆に気分は少し穏やかです。もしかしたら、僕にとっての日常生活というのは、いまみたいな混乱の世界なのかもしれません。

というわけで、僕が伝えられるのは、もしもうつになり、死にたいという感情が現れてきた場合どうするかということです。

僕は　年から『いのっちの電話』と称した、死にたい人からの電話相談を受けてます。自分の携帯電話の番号を公開してやっているのです。一日5、6人、年間　人くらいの電話を受けてきました。

「死にたくなったときは、迷わずにすぐに僕に電話をかけてきてください」

伝えたいことはこれだけです。死にたいということはなかなか周囲の人に相談することができません。しかし、すぐにでも「声」にしないとどんどん身体はつらくなっていきます。本当に危ないと思ったらすぐに電話してください。大抵つながりますし、つながらないときはこちらから後で電話を折り返します。

死にたい、と感じているとき、どのようなことが起きているのでしょうか。僕は〝脳の誤作動〟が起きていると思っています。「死にたい」と感じていることは誤作動なのですが、脳自体にエラーが起きているため、誤作動だと気づくことができないんです。その結果「死にたいと感じるのは自分が駄目だからで当然のことだ」と感じてしまい、そうなってしまうと人にも相談できなくなってさらに悪化していきます。

死にたいという感情は身体の警告です。それはもともとは「疲れたから休

ませてください」という身体からのささやかなお願いでした。しかし、それを聞き入れず無理を続けていると、今度は決死の行動で身体があなたの動きを止めようとします。これは「死にたい」という感情の源流だと思います。あなた、ではなく、身体が起こしている信号ってことです。だから死にたいと感じたときには、ぜひ横になってみてください。身体の大元である心臓を休ませてあげましょう。それだけでも全然変わってくると思います。

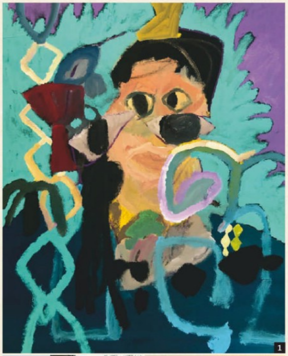
あとは呼吸ですね。吸うのは誰でも自然と行っているので「吐く」ことに集中してみましょう。まずゆっくり吐けるだけ吐いてみる。深呼吸というと、みんなつい大きく吸ってしまいますが、僕はいつも電話でゆっくり吐くことを伝えてます。

本来、人間は臓器をコントロールできませんが、脳を使って思考することだけはできます。

しかし、死にたくなっているときは、その思考ができなくなります。だからこそ、身体のほかの部位を使って、楽にしてあげる方法を覚えていくといいと思います。それは「手」による思考方法です。やることは簡単です。手を使って、何かをつくるということです。指先をただ動かすことは、手の運動ですが、手を使って何かをつくってみる。なんでもいいんです。粘土をこねたり、クレヨンで絵を描いたり、料理をしたり、洋服を解いてみたり、これまでにやってみたことのない動き方を手にさせてみてください。脳の誤作動は止まらないかもしれませんが、手を動かすことで、思考が脳だけでなく、身体の至るところで行われているものだと実感していくと、気が楽になりますよ。

もちろん、それでも無理だ、もう死ぬ！　という衝動に駆られたときには、迷わず　ー　ー　に電話してください。

坂口さんが「手の思考」で生み出した作品


1


3


2


5


4

1）絵は3年半前から描きはじめた。いまでは日々の日課に。「もうなんかわけわからんけど手は止まらんので、手に任せてる」。2・3）坂口さんのトレードマークであるギターとセーター。ともに手作り。ときどきオンラインで歌のライブ配信もする。4）『cook』という料理に関する著作もある坂口さん。こちらは新作の「ハンバーガー」。5）ろくろは使ったり使わなかったり。「うまい下手は関係なくつくることが次につながる」

さかぐち・きょうへい

1978年、熊本県生まれ。早稲田大学理工学部建築学科卒業。2004年に路上生活者の住居を撮影した写真集『0円ハウス』を刊行。以降、ルポルタージュ、小説、思想書、画集、料理書など多岐にわたるジャンルの書籍、音楽などを発表している。2023年に熊本市現代美術館にて個展開催予定

執筆＝4月17日



片づけは時空を超える

石村由起子――「くるみの木」主宰

「どんなときでも自然は美しいわね」と語る石村さん。そんなことを思いながら、いま、自分が育ってきた環境をゆっくりと振り返る。



イラスト＝植岡恵美　illustration: EMI UEOKA

普段から、家での時間が少しでもあると、冷蔵庫や食器棚、小さな引き出し、クローゼットに靴箱の中などなど、目につくあらゆるものを一心不乱に整理整頓しては、ものすごい疲労感の中に心の安まりを感じて止められない。布団に入って身体を休めたほうがいいのはわかっているのに、思い立ってしまったら夜中であろうと片づけをはじめてしまって、トイレに起きた夫から、「ケガするなよ」と寝ぼけた声を掛けられたりして、気がつけば空が明るくなっている……というのは、よくある話です。

そんな私にも毎日家で過ごす時間が急にやってきたのだから、やることは決まっています（笑）。

その中で見つけた「古い雑誌の切り抜き」。私の長年の片づけの歴史に何度も登場しては、そのときそのときにいろんな気持ちを与えてくれるもの、それは……。

「子どもの頃、祖母にいろんなことを教わった」というのは、いままで取材をしていただくたびに何度となくお話してきたことです。本当に、その通りで、教師をしていた母は忙しくて、母娘がゆっくり会話する時間が少ないのではないかと心配した祖母が、交換日記を勧めてくれたほどでした。（余談ですが、この交換日記に書いた将来の夢というのが、いまの「くるみの木」のはじまりなのです。詳しくは『私は夢中で夢を見た』（文藝春秋）などに書いています。）母は実は編み物が好きな人で、少しでも時間があるとせっせと手を動かしていた光景、好きだったなといまでもたまに思い出します。

見つけた切り抜きというのは、その母が切り抜いていた、小さな子どものための毛糸の服や、小物の編み方を指南するページ。もちろん写真などなく、すべて手描きのイラストで表現された、昭和の懐かしい香り漂うものです。その色合いがモダンで、子ども用でも上品なかわいさがあって、何十年と時を経たいま見ても、「すてきだな」と思って、毎回手を止めてはジーっと見入ってしまいます。母が毎月購読していた『婦人之友』なのか、はたまた『暮しの手帖』か……。切り抜きなので詳しくはわかりませんが、とにかくザラザラした紙に印刷されたそれを、何年かに一度見つけては、片づけの手が止まって、まるで幼い頃にタイムスリップしたような感覚になることもあります。そんなこんなで、ハッと気がつけば何十分も経っていて、片付け途中のすごい量のモノに囲まれている、という現実に引き戻されて慌てているのです。

「よいものを使いなさい。買うなら少し高くても、よいものをね」とよく言っていた母。忙しくて時間がないのに、幼い私のためにすてきなものをつくろうとしてくれていたんだな、と母の気持ちを想像して、しみじみします。

片づけは時空を超える……。大げさだけど、いま、立ち止まって、いろんなことを考えたり大切なことを思い出したりする、貴重な時間をいただいています。

おうち時間を充実させるアイテムを購入しよう！



「それぞれの家時間」と題し、暮らしにまつわるさまざまなアイテムのセット販売がくるみの木オンラインストアにてスタート。食事や部屋の片づけなど、より充実したおうち時間を過ごせるはず。http://kuruminoki.shop-pro.jp

いしむら・ゆきこ

香川県高松市生まれ。奈良でカフェ・雑貨店「くるみの木」や、観光案内所・食堂・レストランからなる複合施設「鹿の舟」を運営。町づくりの手伝いや商業施設のプロデュースも手掛ける

執筆＝4月14日

DJ的・おうち時間の充実計画

家で楽しむ民謡・盆踊り・祭り

大石 始 ―― ライター

日本人にとって「うた」は特別な意味がある。サブスクでニッポンのソウル・ミュージックを聴いて、現地のリズムに思いを馳せよう。

かつての日本列島では、暮らしの中でさまざまな歌がうたわれた。農作業や土木工事の際には単純労働を効率よく進めるために作業唄がうたわれ、結婚式など祝いの席では景気のいい祝い唄が歌われた。子どもたちは遊びの中でわらべ唄を覚え、集落によっては長老たちが神々に歌を捧げることもあった。祭りや盆踊りの場では村の歌自慢たちが歌声を披露し、村民たちの心をつかんだ者は村のスターともなった。

暮らしの中で伝えられてきたそうした歌々は、現在のように鑑賞するためのものではなく、ともに歌うためのものでもあった。うまい・下手は二の次。日本人は呼吸をするようにうたい、泣いたり笑ったりするように歌をうたってきたのだ。

そうした「歌のある暮らし」にいざ触れようと思っても、現在音源として残されている民謡の多くは、プロフェッショナルな民謡歌手が吹き込んだもの。三味線などさまざまな楽器が入り、きちんとしたスタジオでレコーディングされている。それはそれで素晴らしいのだが、芸として完成されているがゆえにあまり生活の匂いはしない。近所のおばあちゃんが歌っているような素朴な民謡を聴きたいという方もいることだろう。



白山信仰の名残りを残す「白鳥おどり」（岐阜県郡上市白鳥町）。キリコ灯籠の明かりが妖しく揺れる幻想的な眺め

そんな方におすすめしたいのが『日本民謡大観』シリーズだ。こちらは昭和15年から平成3年にかけてNHKが日本各地で行った民謡調査の記録集。伝説の民謡研究家である町田佳声が中心となり、失われかけた歌を求めて各地を訪ね歩いた。もともとは数巻に及ぶLPレコードとして発売されていたが、驚くことに収録曲はApple Musicで聴けるようになっている。膨大な音源の中には民謡保存会が吹き込んでいるものもあるが、集落の歌自慢が自宅の軒先でボソボソとうたっているものも。多くの録音には周囲の雑音もそのまま入っており、高度経済成長期以前の農村へとタイムスリップした気分になる。各地方に分かれてアップされているので、所縁のある地方の録音を流すだけで旅気分を味わうこともできるだろう。かつての私たちの生活には、これほどまでにたくさんの歌があふれていたのか。そんな新鮮な驚きを覚えるはずだ。

そのように、自宅にいながら「歌のある暮らし」に触れる方法をざっとご紹介してみよう。

近年では歌とリズムの原点を探るCDが数々リリースされており、そうした音源を通じてかつての生活にも触れやすくなっている。徳島と東京・高円寺の阿波踊り団体による演奏をレコーディングした『ぞめき』シリーズを聴けば、阿波踊りに広がる豊かなリズムの世界に魅了されることだろう。岐阜県の白鳥に伝わる古風な盆踊り唄を収めた『郡上白鳥 白鳥おどり 白鳥の拝殿踊り 石徹白民踊』、熊本県の牛深ハイヤ節の貴重音源も収めた『牛深ハイヤ節』などには、現地の空気も濃密にパッキングされている。比較的現代でも民謡の伝統が生きている沖縄や奄美群島では、民謡の音源が新作として日々リリースされているので、簡単に手に入れることができるだろう。

盆踊り保存会や民謡の担い手というと高齢者のイメージをもちがちだが、最近では多くの団体がインターネットを使った情報発信に取り組んでいる。盆踊りや祭りの開催情報だけでなく、中にはPR動画や振り付け動画をYouTubeにアップするケースも。来場者はその動画を見て振り付けを覚え、踊りの場で披露することができるわけで、練習会を開くよりも効率がいいのだろう。そうした動画を見回しながら、来年以降の旅のスケジュールを立てるのもまた楽しい。

最後に穴場ともいえるYouTubeチャンネルをこっそり紹介しておこう。日本で過去に制作された科学映画の保存と普及を図るフィルム・ミュージアムである「NPO法人科学映像館」。こちらには自然、医学、暮らしや産業に関する貴重なドキュメンタリー映画が　本以上公開されており、中には『まつりの島 太平山 沖縄県宮古島』（　年）、『日本の音風景　選から ねぶた祭り・ねぷたまつり』（　年）、『上伊那の祭りと行事』（　年）など、祭りや神事に関する作品も公開されている。貴重な映像の宝庫ということもあって、あれもこれもと見続けるうちに気づくと朝になっていたりするので要注意だ。

自宅で聴ける祭り音楽と民謡



『日本民謡大観』

発売：日本放送協会

暮らしの中で歌われていた各地の歌を録音した歴史的音源集。広大な歌の世界をサブスクで手軽に楽しめるなんて、まさに奇跡と言うしかない



『ぞめき』

発売：ABY RECORD

これまでにトータル7枚が発売されている阿波おどりのお囃子集。徳島と高円寺の名物グループが自慢の腕を披露。豊かなリズムに心も浮き立つ



『郡上白鳥 白鳥おどり 白鳥の拝殿踊り 石徹白民踊』

発売：ABY RECORD

全国的に知られる盆踊りでありながら、ミステリアスな響きを残す岐阜県郡上市「白鳥おどり」の音源集。味わい深い歌声が絶品



『牛深ハイヤ節』

制作：日本放送協会
発売：ABY RECORD

阿波おどりのルーツのひとつともなった熊本県天草市牛深町の「牛深ハイヤ節」。港町で育まれた陽気なリズムが貴重録音と新録音によってよみがえる

おおいし・はじめ

1975年、東京都生まれ。世界各地の音楽・地域文化を追いかけるライター。旅と祭りの編集プロダクション「B.O.N」主宰。主な著書に『奥東京人に会いに行く』、『ニッポンのマツリズム』などがある。現在は、盆踊りの戦後史に関する著作を執筆中

 執筆=4月9日

DJ的・おうち時間の充実計画



移民と故郷と、心の中のリトル・ジャパン

塩谷 舞 —— 文筆家

パンデミックの中心地から故郷に想いを馳せる日本人、塩谷舞さんの言葉を届けます。時差はあれど、心の距離はなし。

焦がし醤油の肉じゃが、羽根つき餃子、二度揚げ唐揚げ、ピェンロー鍋……ここ1カ月の、我が家の食卓に並ぶ定番料理たち。夫婦ともに飽きることもなく、ごはんと味噌汁をお供にこのあたりをヘビロテしている。たまの贅沢として、2週間に一度は魚屋で鮮魚を買い、また2週間に一度は近所のやたらめったら旨い中華をデリバリー。中でもぴりっと甘辛いタレがからんだオクラの豚肉巻きは悶えるほどで「旨い中華にかなうものはない」「奥行きが違う」と大興奮してたいらげる。

そんな夕食のお供は、『プロフェッショナル 仕事の流儀』。NetflixやAmazonプライムもいろいろ見ていたのだが、結局のところ国産サブスクのNHKオンデマンドに落ち着いた。特に日本の職人シリーズは惚れ惚れとするものばかりで、夕食の満足度はがぜん底上げされてしまう。

「楽しい会話は食事を美味しくする」だなんて言うけれど、いま、夫婦二人の会話なんてこれ以上ないほどに飽和している。豊かな番組選びが、隔離生活中のマンネリ化防止にも役立っているんじゃなかろうか。

夕食中、ドッ!!! と窓の外から歓声が聴こえてくる。「あぁ、19時か」と窓辺に近づき、こちらも精一杯の拍手を送る。

私たちが住んでいるのはニューヨーク。何でもあったはずの美しい街が、またたく間にパンデミックの中心地となってしまった。あまりに困難な非日常の中、必要不可欠な働き手や、医療関係者に感謝を伝えるため、ニューヨーカーたちは毎日19時に拍手を送るようになっていた。3月末からはじまったこの習慣は、日に日に音を大きくし、もはや19時の時報になりつつある。「Thank you」と叫ぶ人、口笛を吹く人、フライパンをシンバルのごとく響かせる人……一日の終盤、けたたましいほどの音、音、音を浴びてやっと私は、ここが遠く離れた異国であることを思い出す。

3月22日、NY州に事実上の外出禁止令が出された。その政令とともに家族以外との接触を断った結果、我が家の人口構成比は日本人10割に。夫と二人だけで日本語を喋り、日本食を食べ、日本の番組を見ていると、自分がいまどの国に暮らしているのかさっぱりわからなくなってくる。家の中だけは、いつまでも故郷なのだ。

「日本、捨てるんか」

数年前、NYに引っ越すと話したとき、冗談混じりにこんなことを言われた。大阪から東京に上京するときにも似たようなことを言われたから、別れ言葉の常套句なのかもしれない。が、実際は「捨てる」というほど潔くない。事実、こうして日本語を書いているのだし、何度も日米間を行ったり来たり。なんなら、テレワークが主流になったいま、物理的距離は仕事の障壁ではなくなった。超えられないのは時差くらいだ。

私の職場はソーシャルメディア。Twitter、Instagram、noteの3本柱で飯を食っている。物理的オフィスをもたないため、何とものらりくらりと太平洋上空を行ったり来たりしながら、文章を書いて生きている。もしこれが30年前の渡米であれば、心意気はまったく違っただろう。NYで勝負するには、二度と帰らぬ覚悟で飛ぶしかなかったらしい。いいか悪いかは知らないが、ぬるりと移住できる時代になってしまった。

非日常の中で扉を閉めて暮らしてい

写真=塩谷 舞　photo: Mai Shiotani

ると、「自分は外国に行ったんじゃない。日本を遠くまでもってきたんだ」という気持ちにさえなってくる。

海外から日本の空港に降り立つと、ふわりとお醤油の香りがするのだが、きっとNYの我が家も醤油の香りで満ちている。家の外に緊張感があればあるほど、祖国の味が恋しくなり、醤油とみりんばかりが減ってしまう。

狭い空間で文化が滞留している有様は、まるで鎖国中の島国だ。しかもこれが、我が家だけではない。イタリア系アメリカ人のクオモ州知事は、パスタとミートボールを囲む家族の食卓をTwitterにアップしていた。移民だらけのNYでは、いまはすべての家庭が島国と化している。かつてニューアムステルダムと呼ばれたこの地は、ヨーロッパからの移民が「新しい故郷」を強引につくった場所でもあるのだ。

もちろん移民というのは、母国での生活に何か物足りないものがあるからこそ、移民になるのである。目の前にはない豊かさを、もしくは安全を、はたまた社会的成功を求めて、半ば逃げるように、次の街へと移動していく。しかし移動した先で、人々は寺を、教会を、モスクを建てる。馴染みの味が手に入るように農地を耕し、市場をつくり、料理店を開く。異国で暮らす私たちは今日も無意識に、家の中にリトル・ジャパンをせっせとこさえている。



ブルックリンからマンハッタンを望む

いま、SNSでは「出羽守（ではのかみ）」という言葉が目につくようになってしまった。日本と海外で非常時への対処法が異なることから、「海外ではこうなのに日本は……」と、在外邦人たちがあれこれ懸念を伝えているからだ。対して「日本を捨てた人が何を……」と反論がはじまる。リトル・ジャパンの住人としては、この分断は心がちぎれるほどに痛い。「日本を捨てた人」に、自分も入るのだろうか。捨ててない。全然捨ててなんかないのに。それどころか、心のよりどころとして、リトル・ジャパンは今日も色濃くなっている。

異国の地で、鎖国された小さな島国たちが光る。それぞれの光の中ではきっと、遠い土地の文化が育まれて、それぞれの心を守っているのだ。

しおたに・まい

milieu編集長・文筆家。大阪とニューヨークの二拠点生活中。1988年、大阪・千里生まれ。京都市立芸術大学卒業。2009年、アートマガジン『SHAKE ART!』を創刊。会社員を経て、2015年より独立

執筆＝4月21日

Instagram連動！

読者が過ごす、
ディスカバージャパンなおうち時間

外出自粛の要請が出され1カ月が経ち、多くの人がSNSを利用してオリジナリティあふれる家時間の過ごし方を発信しています。そこで、読者の方へ緊急アンケートを行い、「#ディスカバージャパンなおうち時間」を聞きました！　今後も続くであろう家時間。どのように過ごそうか？　参考にしてみてはいかがでしょうか。



縁側でおやつ

@7misa

「お芋をオーブンで半日焼きました。夕暮れどきの縁側で、丁寧に淹れたコーヒーとともに楽しんでいます」



うつわ

@kazuna_photo

「はじめて買った信楽焼。自然の力でつくり出された色味に魅了されました。見て、撮って、使って愛でています」



盆栽

@sen013

「休日に趣味の盆栽を愛でながらお茶を飲むのが至福のひととき。この日は、室内で紅葉新芽と向き合いました」



お裁縫

@kaoribambiman

「ミシンを引っ張り出して、お裁縫をはじめました。いまつくっているのは、Tシャツをリメイクした犬用の洋服」



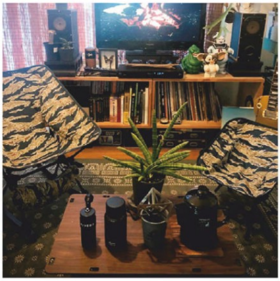
読書

@momoehioki

「安堂真季さんの透明写真栞にひと目惚れ。文字の上をユラユラと漂う金魚は、読書時間に癒しを与えてくれます」

※本企画は4月3～22日の募集期間内の投稿を元に制作しています

キャンプ



@hosonoise

「キャンプギアを使いながら焚き火の映像を眺めています。お供はキャンプにもよく持っていくエイトコーヒー」

お花見



@ikedamomoco

「今年の花見は友人と家の中で。花とも友人ともじっくりと向き合え、家に花を飾るきっかけにもなりました」

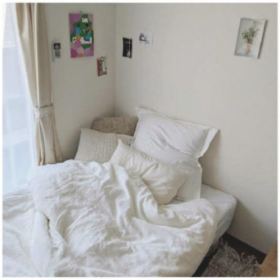
料理



@mooomin1130

「お菓子づくりをはじめました。大好きなレモンを入れたケーキです。撮影の勉強もおうち時間を活用しています」

インテリア



@syuka728

「寝具を一新してクッションも買い足しました。ホテルのベッドでゆっくりテレビを見るように過ごしたいです」

コーヒー



@taisho_jp

「忙しくなく慌ただしい昨今。豆から挽いて淹れるまでの、ゆっくりと自分と向き合う時間を大事にしています」

お茶と読書



@itsen_lin

「午後はお茶を飲みながら『深夜食堂の料理帖』を読んで物語を味わい、晩ご飯のヒントをゲットしています」

＼ ご協力いただいた皆さんありがとうございました！ ／

疫病退散イラストで、ニッポンを元気に！ 3

アマビエとは、江戸時代、熊本の海に現れ「疫病が流行ったらわたしの写し絵を早々に人々に見せよ」と言って海中に姿を消した妖怪。今号ではニッポンを元気にするため疫病退散イラストを掲載。P21、P72もチェック！

『アマビエの国』
堀 道広

「家のことをする時間がもらえてありがたい、くらいの感覚で、そこら中にアマビエがいると思って、心の中にアマビエを宿して、みんなで疫病退散させましょう」

ほり・みちひろ

1975年、富山県生まれ。うるし漫画家。主な著書に『青春うるはし！ うるし部』、『耳かき仕事人サミュエル』、『おうちでできるおおらか金継ぎ』などがある



人気書店が選ぶ いま読んでおきたい 後編 100冊

おうち時間はとっておきの読書チャンス。人気書店のあの人から、いまおすすめしたい一冊をジャンルごとに選んでもらった計100冊を一挙大公開。後半はアート・建築・デザイン、芸能、映画、音楽、健康・癒しのジャンルから。

国内ほか海外にも店舗をもつ大型書店
紀伊國屋書店 新宿本店
住所：東京都新宿区新宿3-17-7　Tel：03-3354-0131
営業時間：10:00 〜 21:00　定休日：なし
www.kinokuniya.co.jp/c/store/Shinjuku-Main-Store/

世界の美しい10の本屋に選ばれた京都の名店
恵文社 一乗寺店
住所：京都府京都市左京区一乗寺払殿町10
Tel：075-711-5919　営業時間：10:00 〜 19:00
定休日：なし　www.keibunsha-books.com

専門書なども多数取り揃える
ジュンク堂書店 池袋本店
住所：東京都豊島区南池袋2-15-5　Tel：03-5956-6111
営業時間：10:00 〜 21:00　定休日：なし
https://honto.jp/store/detail_1570019_14HB320.html

作家や研究者によって選書された本が並ぶ個性派
双子のライオン堂
住所：東京都港区赤坂6-5-21-101　Tel：050-5276-8698
営業時間：15:00 〜 21:00　定休日：日・月・火曜
https://liondo.jp

"ゆっくり本を読む"を提供する新刊書店
plateau books
住所：東京都文京区白山5-1-15 ラークヒルズ文京白山2F　営業時間：12:00 〜 18:00　定休日：月〜木曜
https://plateau-books.com

本との出会いが楽しめる本屋
文喫 六本木
住所：東京都港区六本木6-1-20 六本木電気ビルディング1F　Tel：03-6438-9120　営業時間：9:00 〜 22:00（L.O.21:30）　定休日：不定休　https://bunkitsu.jp

地域に根差した小さな総合書店
ブックスキューブリックけやき通り店
住所：福岡市中央区赤坂2-1-12　Tel：092-711-1180
営業時間：11:00 〜 19:00　定休日：月曜（祝日の場合は営業）　www.bookskubrick.jp

「花本棚」と呼ばれる独自の棚づくりが評判
ブックスルーエ
住所：東京都武蔵野市吉祥寺本町1-14-3　Tel：0422-22-5677　営業時間：9:00 〜 22:30　定休日：なし
www.books-ruhe.co.jp

全国10店舗、さまざまな形態で展開する本の多いお土産屋
ホホホ座 浄土寺店
住所：京都市左京区浄土寺馬場町71　Tel：075-741-6501　営業時間：11:00 〜 19:00　定休日：元日
http://hohohoza.com

アートやカルチャーの洋書ならまずここへ
六本木 蔦屋書店
住所：東京都港区六本木6-11-1 六本木ヒルズ 六本木けやき坂通り　Tel：03-5775-1515　営業時間：7:00 〜 24:00　定休日：不定休　https://store.tsite.jp/roppongi/

文＝大森菜央、中森葉月、成田美友、山本章子　写真＝山平敦史
text: Nao Ohmori, Hazuki Nakamori, Miyu Narita, Akiko Yamamoto　photo: Atsushi Yamahira

※各店舗は状況により休業している場合があります。また営業時間・定休日は随時変動しているため、ウェブサイト等をご確認ください。

異なる考え方に触れられる幅広い分野

アートや写真、デザインはその人の価値観、美意識によって印象が異なるもの。独自の視点や美しい描写を通じて、興味や刺激につながる一冊を見つけてみては。



52

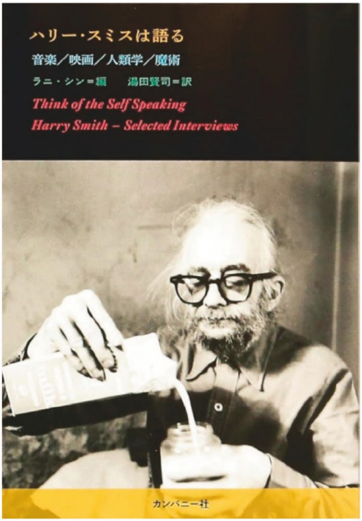
『灯をともす言葉』

著者：花森安治
価格：1430円
発行：河出書房新社（2013年）

生活雑誌『暮しの手帖』の創刊者であり初代編集長の花森安治（1911～1978）の言葉を集めた一冊。「美」、「この国」、「私たちの暮し」、「ジャーナリズム」、「戦争」などのテーマごとに、時代を超えて読み継がれるべき言葉が編集されている。

plateau books
贄川 雪さんのオススメ

「心にグサグサと刺さる、まさに物事の本質を突く言葉が並ぶ。庶民の暮らし、まなざしをとらえていて、まったく古びていない。読むたびにしんどくなるのに、それでも何度も読み直している本」



53

『ハリー・スミスは語る』

編集：ラニ・シン
価格：3080円
発行：カンパニー社（2019年）

音楽学者、映像作家、画家、詩人、人類学者、魔術師などさまざまな肩書をもつ稀代の芸術家、ハリー・スミス（1923～1991）が自身について語ったインタビュー集。本書では、1965 年から1988年にかけての7 つのインタビューを収録。

六本木 蔦屋書店
佐々木貴江さんのコメント

「ハリー・スミスの圧倒的な知識量に圧倒されるとともに、音楽、芸術、文学、あらゆるカルチャーは政治や経済と地続きであるということを思い知らされます」



54

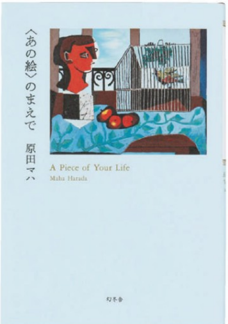
『Wabi-Sabi わびさびを読み解く for Artists,Designers,Poets & Philosophers』

著者：レナード・コーレン
価格：2200円　**発行**：BNN新社（2014年）

初版は1994年刊行（英語版）。「わびさび」を美の哲学としてとらえ、美的概念として定着させた。本書は、新たに書き下ろした「20年後のさらなる思い」を加えた増補新版。

ジュンク堂書店 池袋本店 森 暁子さんのオススメ

「『Wabi-Sabi』の流行を生み、ひとつの美的概念として確立させた一冊。日常で触れる多くのものにある『わびさび』は、あらためて知っておきたいキーワードです」



55

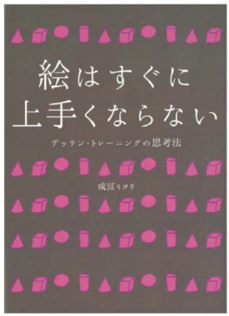
『〈あの絵〉のまえで』

著者：原田マハ
価格：1540円　**発行**：幻冬舎（2020年）

6枚の名画にからめた6つの物語を収録。国内の美術館が所蔵するピカソ、セザンヌ、ゴッホ、クリムト、東山魁夷、モネの6巨匠の作品が登場し、出会う人々の日常を温かに描き出す。

紀伊國屋書店 新宿本店 池上晃子さんのオススメ

「絵画鑑賞＝高尚な趣味と思われがちですがそんなことはないんです。美術館にふらっと入れば、きっと感じるものがあるはず。絵画の知識がなくても楽しめます」



56

『絵はすぐに上手くならない』

著者：成冨ミヲリ
価格：1760円　**発行**：彩流社（2015年）

『絵には「すぐに上手くなる部分」と「すぐに上手くならない部分」がある』と著者は言う。技術の前に必要な絵を描くための考え方を、多彩なイラストとともに解説していく。

双子のライオン堂 竹田信弥さんのオススメ

「絵の見方や物のとらえ方のコツが少しわかったような気がしました。描くことについて丁寧に伝授してくれるので、絵の上達以外にも視野が広がりますよ」



57

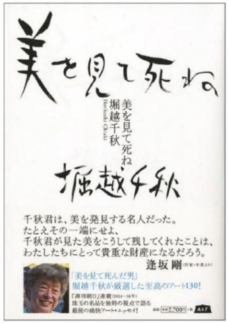
『The Map and The Territory』

著者：ルイジ・ギッリ
価格：8580円　**発行**：MACK（2018年）

写真の視覚芸術としての可能性を広げたルイジ・ギッリ（1943～1992）の作品集。ヨーロッパで開催された巡回展（2018～2019）に伴い刊行。初期10年間の主要作品を収録している。

文喫 六本木 清水勇気さんのオススメ

「物や建物の日常が切り取られた写真集。見方によって異なる物語を見せてくれる。見たものの記憶、見方で私は成り立っているのかもしれない」



58

『美を見て死ね』

著者：堀越千秋
価格：2970円　**発行**：A&F出版（2017年）

2016年に死去した芸術家・堀越千秋さんが雑誌で連載していたエッセイをまとめた一冊。"美を見て死んだ男"である彼が厳選したアートと、独自の視点で語る文章が心に響く。

ブックスキューブリック 大井 実さんのオススメ

「人は誰もが死ぬことからは逃れられません。堀越千秋渾身のメッセージが込められたタイトルに胸を打たれます。美術愛好家以外の方にもおすすめですね」



59

『Tokyo Halloween』

著者：綾女欣伸
価格：1650円　**発行**：REC（2016年）

5人のカメラマンが撮影した2015年10月31日の東京・渋谷の街。ゾンビメイクやアニメキャラなど思い思いに仮装した人々の膨大な熱量が、120枚の写真に収められている。

ホホホ座 浄土寺店 山下賢二さんのコメント

「外出自粛が続く現在、密集パレードはもはや懐かしい。活況な頃は眉をひそめていたものの、いまはこのイベントが再び開催できる日が来てほしいですね」



60

『芸術実行犯』

著者：Chim↑Pom
価格：1034円　**発行**：朝日出版社（2012年）

岡本太郎の壁画に原発の絵を付け足した独創的アーティスト集団Chim↑Pom（チン↑ポム）。「アートは社会のリアルに切り込むための"武器"である」と語る彼らの脳内に切り込む。

ブックスルーエ 花本 武さんのオススメ

「我々はこのChim↑Pomに期待せざるを得ない。きっとこの現状をドカンと破壊してくれる。彼らは誤解されがちなので、本書で正しくその犯行声明を読み解いてください」



61

『火山のふもとで』

著者：松家仁之
価格：2090円　**発行**：新潮社（2012年）

1980年代、主人公が入所した建築設計事務所を舞台に物語は展開。建築へ懸ける所員たちの熱い想いや若き建築家のひそやかな恋が、繊細かつ美しい描写でつづられている。

恵文社 一乗寺店 鎌田裕樹さんのオススメ

「若い建築家が設計事務所で過ごす平凡に見えて尊い日々。所長との穏やかな師弟関係や、手掛ける建築と向き合う姿が滋味深い。素晴らしい作品です」

ENTERTAINMENT

好奇心をかきたてるニッポンカルチャー

観てみたい、知っておくべき文化や人については、体験する前におうち時間で知識を深めておこう。読んだ前と後とではまったく違う感覚が味わえるはずです。



62

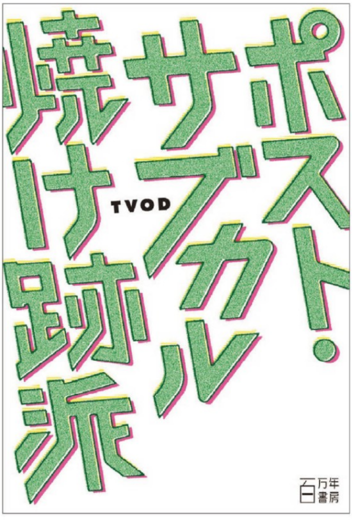
『歌舞伎の解剖図鑑』

著者：辻 和子
価格：1760円
発行：エクスナレッジ（2017年）

歌舞伎の基本の「き」と、楽しみ方がわかる一冊。イラストレーターであり子どもの頃から劇場に通う著者がストーリーや衣装、髪型、化粧など知っておきたい歌舞伎のあれこれを、イラストと文章でわかりやすく解説。

紀伊國屋書店 新宿本店
池上晃子さんのオススメ

「今年の延期が決まりましたが、團十郎襲名が控えている歌舞伎。若手もどんどん成長し、テレビで見る機会が増えてきました。少しでも歌舞伎に興味がある方に」



63

『ポスト・サブカル焼け跡派』

著者：TVOD
価格：2640円
発行：百万年書房（2020年）

「ナンバーワン」ジャパンカルチャーが焼け跡と化すまでの文化的精神史。矢沢永吉、坂本龍一、フリッパーズギター、電気グルーヴ、星野源など1970年代から現在に至るまで、時代を象徴するアーティストから読み解く。

六本木 蔦屋書店
佐々木貴江さんのオススメ

「戦後サブカル史を掘り下げ、なぜリスナーはイデオロギーを許さない体質になったのかを丁寧に解説。エンタメが政治利用される危機感をもついま、知ってほしい」



64

『ゼロから分かる! 図解落語入門』

著者:稲田和浩
価格:1540円　**発行**:世界文化社（2018年）

落語の基礎から豆知識まで、落語のあれこれをイラストでわかりやすく紹介。噺家の身振り手振りや寄席案内など、落語のあらゆる疑問を解説する初心者必携の一冊。

ジュンク堂書店 池袋本店 森暁子さんのオススメ

「こんなときなので、家で聴くだけでも楽しめる落語はいかがでしょう。落語に興味がなくても、たくさん笑いたい方、心を少しでも明るくしたいときに」



65

『神田松之丞　講談入門』

著者:神田松之丞
価格:1925円　**発行**:河出書房新社（2018年）

講談を空前のブームに導いた神田松之丞（現・六代目神田伯山）が案内する、深くて豊かな講談の世界。基本知識から、松之丞すべての持ちネタ演目解説までを紹介。

plateau books 贄川 雪さんのオススメ

「いまや大人気の神田伯山さんを8年前に知り、講談にハマりました。YouTube チャンネルも開設されているので、おこもり期に本と合わせてぜひ」



66

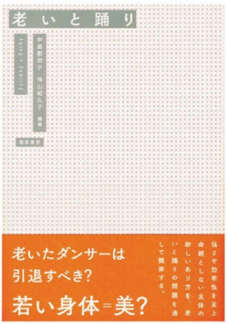
『能の本』

著者:村上ナッツ
価格:1650円　**発行**:西日本出版社（2016年）

代表的な能の物語を短編小説のように楽しめるストーリーと、演目の世界観がひと目でわかる漫画、演者視点でのポイント、通になれる能楽エッセイなどで構成された入門書。

双子のライオン堂 竹田信弥さんのオススメ

「ハードルが高そうと思われがちな能ですが、それは翻訳がない多言語の世界にいるのと同じことだから。本書なら、能をわかりやすく翻訳してくれます」



67

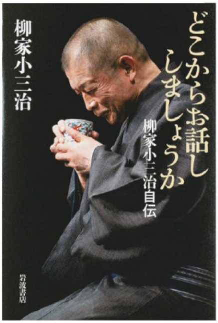
『老いと踊り』

編著:中島那奈子、外山紀久子
価格:5280円　**発行**:勁草書房（2019年）

老いたダンサーは引退すべき？　若い身体＝美？　老いを成熟とみなす踊りの分析など老いと踊りを通して、若い身体の価値を再考。脱主体、脱近代をはらむ身体の可能性を探る。

文喫 六本木 清水勇気さんのオススメ

「『永遠の17歳』という理想は正しいのだろうか？　年老いていくことや、変化することが不安な方へ、強さを主題としない在り方を教えてくれます」



69

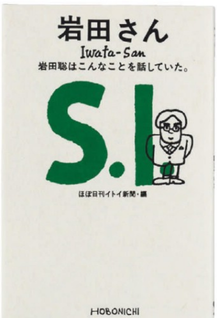
『どこからお話ししましょうか　柳家小三治自伝』

著者：柳家小三治
価格：1650円　**発行**：岩波書店（2019年）

聴く人を魅了してやまない人間国宝の落語家・柳家小三治。この本には、その生い立ちから入門、真打昇進、落語論、バイクや音楽といった趣味までたっぷり語り下ろした自伝

ホホホ座 浄土寺店 山下賢二さんのオススメ

「数少なくなってきた、昭和の香りをもった落語家・小三治師匠の半生を通して、時代のうつり変わりと芸事の神髄を読み解けます。小三治ファンは必読」



71

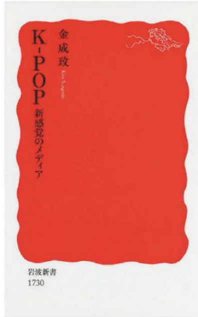
『岩田さん　岩田聡はこんなことを話していた。』

著者：ほぼ日刊イトイ新聞
価格：1870円　**発行**：ほぼ日（2019年）

2015年に55歳の若さでなくなった任天堂の元社長・岩田聡さんの言葉をまとめた本。『ほぼ日刊イトイ新聞』に掲載されたインタビューや対談、任天堂公式ページから抜粋。

恵文社 一乗寺店 鎌田裕樹さんのオススメ

「いま、ゲームを楽しんでいる人に、先達の言葉を知ってもらいたい。ゲームが娯楽の範囲を越え文化になってから、さらに奥行きを増しているように思います」



68

『K-POP　新感覚のメディア』

著者：金 成玫
価格：924円　**発行**：岩波書店（2018年）

東方神起やBTS、TWICEなど日本のみならず世界をも魅了するK-POPの魅力はどこにあるか？　ソーシャル・メディア時代の音楽をメディア論の視点からとらえ体系的に論じる。

ブックスキューブリック 大井 実さんのオススメ

「アメリカや南米、東南アジアなど世界のポップ・ミュージックの一ジャンルとして定着している新感覚メディアK-POPを知るのに、最適な入門書です」



70

『適当教典』

著者：高田純次
価格：605円　**発行**：河出書房新社（2007年）

日本中の老若男女の悩みに、日本一のテキトー男が答える。本人のポエムやエッセイ、人生訓もちりばめられ、「笑っていつの間にか救われる究極の癒し本」とうわさされた（らしい）。

ブックスルーエ 花本 武さんのオススメ

「煮詰まったら高田純次の思想ですべてが解決する。元気が出るテレビの『こんにちは、典型的な日本人、アリストテレスソクラテスです』の言葉に度肝を抜かれた」

MOVIES

より映画を楽しむためのヒントがここに

あの名作たちを、予習復習するための知識が盛りだくさん。映画を観て終わりではなく、本とともに楽しめば、見方が広がってより満喫できること間違いなし。



72

『映画を撮りながら考えたこと』

著者：是枝裕和
価格：2640円
発行：ミシマ社（2016年）

是枝裕和監督のデビュー作『幻の光』から『海よりもまだ深く』まで、それぞれの作品を振り返っていく。作品の意図、制作秘話、表現方法と技術、さまざまな思いが詳しく語られている。絵コンテなどの資料も多数掲載されている。

ブックスキューブリック
大井 実さんのオススメ

「ドキュメンタリー出身の是枝監督の視点は常に社会的。現代をとらえる深い思想が込められており、是枝作品に一貫して流れる“豊かな生の実感”を理解できます」



73

『USムービー・ホットサンド 2010年代アメリカ映画ガイド』

編著：グッチーズ・フリースクール
価格：2200円
発行：フィルムアート社（2020年）

日本未公開映画を紹介する団体グッチーズ・フリースクールによる2010年代アメリカ映画ハンドブック。アメリカ映画を軸に、作品、監督、俳優、文化、雑学など、膨大な情報量がカラフルかつポップな誌面で展開されていく。

六本木 蔦屋書店
佐々木貴江さんのオススメ

「映画をテーマ別に語りつつ、作品の背景にある文化や社会情勢が、その映画や監督にどう影響しているのかを楽しく解説。映画の見方に新たな視点を与えてくれます」

恵文社 一乗寺店
鎌田裕樹さんのオススメ

「最近、おすすめの映画をたずねられる機会が増えました。何かしらの指針があると選びやすいので。映画好きの方はもちろん、これから映画好きになりたい方へ」



74

『戦う姫、働く少女』

著者：河野真太郎
価格：1980円
発行：堀之内出版（2017年）

映画『アナと雪の女王』や『千と千尋の神隠し』など、ヒット作品の登場人物たちは何と戦い、どう働いたのか。それらを独自の視点で分析し、現代社会をクリアに論じている。

ジュンク堂書店 池袋本店 森暁子さんのオススメ

「『映画を鑑賞して終わり』というのではなく、ひとつの作品をさまざまな切り口で分析されているので、映画をより深く楽しめる視座を与えてくれます」



76

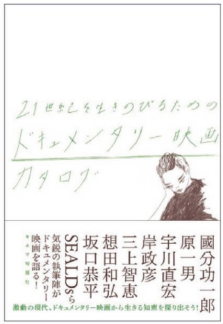
『ディズニーヒロインの生きる道』

編集：講談社
価格：1430円　**発行：**講談社（2019年）

苦難が訪れようとも、自らの意思で人生を切り開いてきたディズニーのヒロインたち。白雪姫、ムーラン、アリエルなど、ヒロインの物語を鮮やかなヴィジュアルとともに紹介。

紀伊國屋書店 新宿本店 池上晃子さんのオススメ

「ディズニーヒロインに見る生き方のお手本ブック。きれいでかわいいけれど、芯の強いディズニーのヒロインたちの言葉は、現代でも役立つはずです」



75

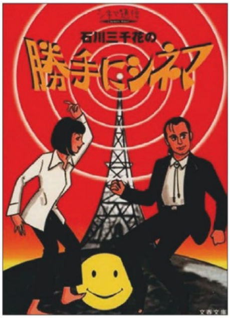
『21世紀を生きのびるためのドキュメンタリー映画カタログ』

著者：國分功一郎、原一男、宇川直宏、岸政彦、三上智恵、想田和弘、坂口恭平、SEALDsほか　**価格：**1760円　**発行：**キネマ旬報社（2016年）

2010年以降の日本のドキュメンタリー映画を手掛かりに、“21世紀を生きのびるための知恵”を探る。作品カタログ、映画作家の活動、特別インタビューなど大充実の内容。

plateau books 出原日向子さんのオススメ

「未曾有の危機に直面したいまこそ、文化から学べることを考えるとき。社会や自分に迷いが生じた際に観るべきドキュメンタリー映画を教えてくれます」



78

『石川三千花の勝手にシネマ』

著者：石川三千花
価格：1047円　**発行：**文藝春秋（1999年）

イラストレーターでありエッセイストの石川三千花さんが、57本の映画をぶった斬る。ユーモアあふれるイラストと痛快なコラムが、映画に対する新鮮な発見を教えてくれるだろう。

ブックスルーエ 花本武さんのオススメ

「映画のおもしろさに目覚めたのは映画番組『シネマ通信』で、その名物が三千花さんのイラストコラム。名優ハーヴェイ・カイテルのネタがいまだ忘れられません」



77

『映画原作派のためのアダプテーション入門 フィッツジェラルドからピンチョンまで』

著者：波戸岡景太
価格：1980円　**発行：**彩流社（2017年）

小説を映画化するまでの手法や構造、メディアとしての特性など、『ファイト・クラブ』や『ティファニーで朝食を』といった名作を例に、小説と映画の関係性が楽しく学べる。

文喫 六本木 清水勇気さんのオススメ

「小説の映画化に顔をしかめてしまう私には必要書でした。同じような方にはぜひ読んでいただきたいですね。いまよりも家での映画鑑賞が楽しめるように」



80

『仕事に必要なことはすべて映画で学べる 会社に使い倒されないための9の心得』

著者：押井 守
価格：1760円　**発行：**日経BP社

『GHOST IN THE SHELL/攻殻機動隊』などを手掛ける押井守監督が映画評論を通じ、組織におけるビジネスパーソンの処世術を語っていく。独自の切り口が新たな生き方を提示。

双子のライオン堂 竹田信弥さんのオススメ

「押井監督が語る映画論から、働き方や組織論、リーダーシップなどが読み解ける。紹介されている映画を観ながら思考を深めれば一石二鳥!?」



79

『大江千里と渡辺美里って結婚するんだとばかり思ってた』

著者：樋口毅宏
価格：1540円　**発行：**交通新聞社（2020年）

作家・樋口毅宏さんが音楽、テレビ、映画、プロレスなどに夢中になった昭和の日々に、ユーモアをちりばめながら思いを馳せる。昭和40年代男子は特に胸が熱くなるはずだ。

ホホホ座 浄土寺店 山下賢二さんのオススメ

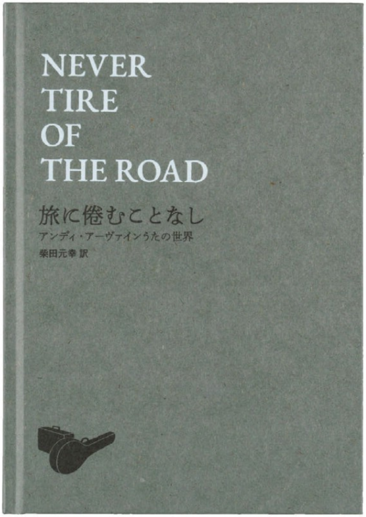
「個人的な思い出は時として“記録に残っていない真実”を映し出す。20～30年が経過して、はじめて冷静な歴史的価値が生まれるのかもしれません」

―音楽―

MUSICS

頭の中で音楽を鳴らす読書時間

音楽家やアーティストの人生など、音楽を題材にした書籍をご紹介。曲を聴きながら読むのもいいですが、文字から曲を思い浮かべて読み進めるのも本ならではの楽しみ方。



81

『旅に倦むことなし アンディ・アーヴァインうたの世界』

著者：アンディ・アーヴァイン
価格：1760円
発行：ヒマール（2020年）

アイルランド伝統音楽のミュージシャンであり、77歳の現在も活動を続けるアンディ・アーヴァイン。彼の21の楽曲（オリジナル11曲、伝承曲10曲）を、柴田元幸さんが翻訳した対訳歌詞集。アンディ自身による解説も見どころだ。

恵文社 一乗寺店
鎌田裕樹さんのオススメ

「この本にあるような、いい翻訳からはリズムが見えます。歌の詞を訳したものであればなおのこと。言葉や文字にも音楽を感じる人に、ぜひ手に取っていただきたいです」



82

『ロックで独立する方法』

著者：忌野清志郎
価格：693円
発行：新潮社文庫（2019年）

ナイーブな感性と強烈な反骨精神を併せもち、それを死ぬまで貫いた不世出のバンドマン・忌野清志郎。「成功」でなく「独立」という、真の自由を手に入れるための方法をインタビュー形式で掲載。熱い思いが込もる言葉にのせて届けていく。

ブックスキューブリック
大井 実さんのオススメ

「困難な時期を乗り越える心構えや、行動、スピリットに関する話は、清志郎ファンのみならず自由に生きたいと願うすべての人に届くメッセージだと思います」



83

『クラシック音楽全史 ビジネスに効く世界の教養』

著者：松田亜有子
価格：1760円　**発行：**ダイヤモンド社（2018年）

紀元前から現代まで、クラシック音楽の流れや歴史を知ることができる。バッハやモーツァルトなど偉大な音楽家のエピソードも盛り込まれ、ビジネスに生きるトピックスが満載だ。

ジュンク堂書店 池袋本店 森 暁子さんのオススメ

「家にいる時間が長いからこそ、この本を通じて作曲家や曲の時代背景を知れば、よりクラシック音楽が楽しめるはず。教養書としてもおすすめです」



84

『電話・睡眠・音楽』

著者：川勝徳重
価格：1430円　**発行：**リイド社（2018年）

東京のナイトクラブを舞台に独り暮らしの女性の日常を描いた表題作「電話・睡眠・音楽」を収録した短編漫画集。淡々と流れる時間でふいに訪れる刹那的な瞬間が、はかなくも美しい。

plateau books 出原日向子さんのオススメ

「東京で生きる上で、慰めになるものが見つかるきっかけを与えてくれる本ですね。些細で少し不思議な14編のストーリーが収録されています」



85

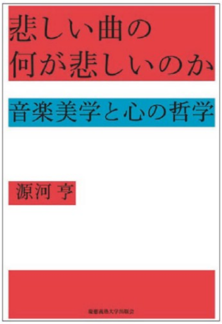
『ニッポンのマツリズム』

著者：大石 始
価格：2200円　**発行：**アルテスパブリッシング（2016年）

著者は世界各地の音楽や地域文化を追いかけるライターの大石始さん。日本各地の13の盆踊り・祭りを、地元の人々へのインタビューや臨場感あふれる写真とともに丁寧に紹介。

双子のライオン堂 竹田信弥さんのオススメ

「日本の祭り・盆踊りにおける歴史や音楽的なおもしろさを探求されています。祭りはリアルの最上級。いまはじっとするときでも、次の祭りが希望になります」



86

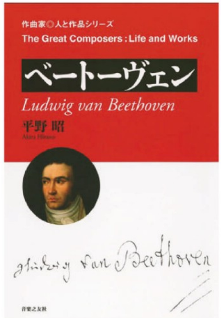
『悲しい曲の何が悲しいのか　音楽美学と心の哲学』

著者：源河 亨
価格：2750円　**発行：**慶應義塾大学出版会（2019年）

心の哲学を利用し、音楽美学へアプローチした一冊。人はなぜ悲しい音楽を聴くのか、音楽と情動はどのように結び付いているのか、"聴く"とは何かなどを考察していく。

文喫 六本木 清水勇気さんからのオススメ

「音楽は閉塞感を紛らわしてくれるもの。しかし『気に入っている音楽は自分のどのような心が選んでいるのだろう』という哲学的な問いに答えてくれます」



87

『作曲家◎人と作品シリーズ　ベートーヴェン』

著者：平野 昭
価格：2200円　**発行**：音楽之友社（2012年）

ベートーヴェンの人間像に迫りながら、音楽性、難聴との戦い、かなわぬ恋など、彼の生涯を丁寧に描き出している。著者独自の視点で解釈された「作品編」も読みどころだ。

紀伊國屋書店 新宿本店 池上晃子さんのオススメ

「曲は耳にしたことがあっても、ベートーヴェン自身をよく知らない方は多いはず。ベートーヴェン生誕250周年を迎える2020年、あらためて彼に触れてみては？」



88

『レコード・コレクターズ増刊 アルバム・セレクション・シリーズ ジャパニーズ・ロック80's』

監修：池上尚志
価格：1650円　**発行**：ミュージック・マガジン（2020年）

BOØWY、レベッカ、佐野元春など、日本のロックが浸透した1980年代の音楽を、現代の視点でとらえ直したガイドブック。メジャーからインディーズまで240点以上のアルバムを収録。

ホホホ座 浄土寺店 山下賢二さんのオススメ

「1980年代の日本のロックをあらためて音楽的に評価しています。廃れたジャンルの作品まで取り上げた稀有な内容で、色眼鏡を外す意味で重要な一冊ですね」



89

『ベートーヴェン捏造』

著者：かげはら史帆
価格：1870円　**発行**：柏書房（2018年）

1977年、「楽聖ベートーヴェン」のイメージの崩壊に等しい会話帳改ざん事件が勃発。犯人はベートーヴェンに忠義を尽くした男だという。その真相に迫る歴史ノンフィクション。

ブックスルーエ 花本 武さんのオススメ

「ダントツにおもしろいベートーヴェン本。楽聖の実像を弟子リースの目から描ききる。彼の悪事（？）の是非を読者に問い掛ける構成がサスペンスフルなのです」



90

『フライデー・ブラック』

著者：ナナ・クワメ・アジェイ＝ブレニヤー
価格：2420円　**発行**：駒草出版（2020年）

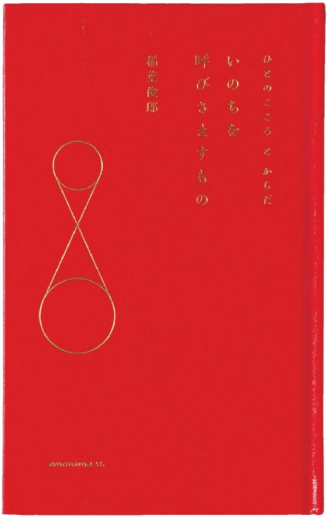
アメリカの人種差別問題をユニークな手法で表現したベストセラー。「フライデー・ブラック」を含む全12編を収録し、近未来的なディストピアを描くことで人類に問いを投げる。

六本木 蔦屋書店 佐々木貴江さんのオススメ

「資本主義がもたらした格差社会の先にある暴力と差別は、対岸の火事ではないのかもしれません。HIP HOPのリリックを丁寧に読んでしまう人へ」

おうちの中でも健康に過ごすために

なかなか外出できないと、身体が鈍ったり、気持ちが塞ぎ込んでしまったり……。でもやっぱり健康第一。読書によって心も身体も健康に過ごしたくなる本が集結。



91

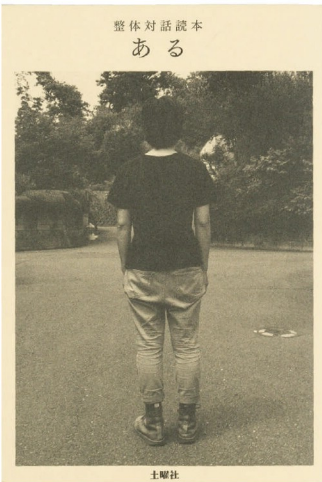
**『いのちを呼びさますもの
—ひとのこころとからだ』**

著者： 稲葉俊郎
価格： 1760円
発行： アノニマ・スタジオ（2018年）

著者は現役医師。“すぐれた芸術は医療である”とし、医療にとどまらず、音楽や美術などさまざまな分野と「いのち」の接点を探る。独自の視点で説く医療や「いのち」の本質に、よりよく生きるためのヒントが見えてくる。

**plateau books
出原日向子さんのオススメ**

「心と身体はどのようにつながっているのか？　普段は意識しない自分の心と身体について、改めて考える人も多いであろういま、じっくり読んでほしいです」



92

『整体対話読本 ある』

著者： 川﨑智子、鶴崎いづみ
価格： 2035円
発行： 土曜社（2019年）

整体指導者の川﨑智子と編集者の鶴崎いづみによる3年間の対話をまとめたもの。整体を通して、社会のさまざまな事象をとらえ直す。2017年に100部限定で自費出版された。本書は好評を受けて後日談を加えて再編集したもの。

**恵文社 一乗寺店
鎌田裕樹さんのオススメ**

「精神と身体は密接な関係にあります。整体の本ですが、自然とつながる一冊。いま、何をしたらいいかわからない人へ。何をするのも結局は自分でしかない」

**ブックスキューブリック
大井 実さんのオススメ**

「装丁のそっけなさが逆に、不思議なインパクトを与える本。頭でっかちで袋小路にはまっているような人、心と身体のバランスを取り戻したいと願っている人に」





94–95

『科学漫画サバイバルシリーズ 新型ウイルスのサバイバル 1・2』

著者：ゴムドリco.
価格：1320円　**発行：**朝日新聞出版（2010年）

世界奥地探検キャンプの隊員たちが、正体不明のウイルスにより次々に倒れる。主人公の少年たちのウイルスとの闘いを通して、ウイルスに関する知識を学ぶ一冊。

紀伊國屋書店 新宿本店 池上晃子さんのオススメ

「目に見えないウイルスの脅威におびえる日々。けれどそもそもウイルスって？　知りたいけれど難しい言葉で書かれてもわからない。そんな人におすすめです」



93

『はじめてのやせ筋トレ』

著者：とがわ愛
価格：1320円　**発行：**KADOKAWA（2019年）

5カ月で10kg痩せた著者が紹介する、10分あれば自宅でできる手軽で効果的な筋トレ術。全編オールイラストでわかりやすく、初心者でも楽しみながらトレーニングできる。

ジュンク堂書店 池袋本店 森 暁子さんのオススメ

「外出自粛中は、ストレスもあって食べる量が増える上、運動もおろそかになりがちですよね。家で簡単にできる筋トレ術を知りたい方におすすめ」



97

『ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい』

著者：大前粟生
価格：1760円　**発行：**河出書房新社（2020年）

ぬいぐるみに心の内を話すサークルに所属する大学生の人間模様を描いた表題作を含む短編小説集。性差別やジェンダー・バイアスに傷つき、戸惑う若者たちの姿を描く。

文喫 六本木 清水勇気さんのオススメ

「つらいことを打ち明けた相手が、悲しみ傷つくかもしれない。だから主人公たちはぬいぐるみに打ち明ける。いま、ぬいぐるみとしゃべっていない人へ」



96

『ぼくがゆびをぱちんとならして、きみがおとなになるまえの詩集』

著者：斉藤 倫
価格：1320円　**発行：**福音館書店（2019年）

小学生の“きみ”とおじさんの“ぼく”。小説のかたちをとりながら、二人の対話を通して、まど・みちお、長田弘、萩原朔太郎、石垣りんなどによる20篇の詩を紹介する。

双子のライオン堂 竹田信弥さんのオススメ

「詩のこと、言葉のことを、考えるための一冊。二人の会話を読んでいると、緊張した心が自然とほぐれていく。何度読んでも色あせない内容です」



98

『自由というサプリ　続・ラブという薬』

著者：いとうせいこう、星野概念
価格：1650円
発行：リトルモア（2020年）

イベント参加者から寄せられた相談について、いとうせいこうと彼の主治医である精神科医・星野概念が悩み続ける人生相談トークショー「青山多問多答」を書籍化したもの。

ホホホ座 浄土寺店
山下賢二さんのオススメ

「いとうせいこう氏と星野概念氏による対話集『ラブという薬』シリーズの第2弾です。言葉のニュアンスを大事に記録しているところがとても興味深い」



100

『団地の給水塔大図鑑』

著者：小山祐之
価格：2750円　**発行：**シカク出版（2018年）

団地にある給水塔を鑑賞する「日本給水党」の党首である著者が、10年間にわたり撮り集めた400基以上のデータを収録。データベースとしてはもちろん読み物としても楽しめる。

ブックスルーエ 花本武さんのオススメ

「ページをめくるだけで不思議と心が穏やかになります。これを未来の郷愁と名づけたい。無数の団地の給水塔たちは、我々に未来の郷愁を呼び起こす」



99

『美容は自尊心の筋トレ』

著書：長田杏奈
価格：1628円　**発行：**Pヴァイン（2019年）

反骨の美容ライターによる、しなやかに心を鍛えるための10カ条。見た目の美しさを追求するのではなく、自分の心と向き合い、自尊心を高めるための美容本。

六本木 蔦屋書店 佐々木貴江さんのオススメ

「新しい視点の美容本。心が穏やかであるために自分自身に手を掛ける――そんな発想が広まれば、自分以外の誰かにも優しくできる世界が広がるのでは？」

世界も注目！
あたらしい仕事を
つくるひと

世界は空間に満ちている

東京とドバイに拠点を構え、アジア圏から世界を見据える
建築設計事務所の代表・山雄和真さんを訪ねる。

文=田村十七男　写真=中村彰男
text: Tonao Tamura　photo: Akio Nakamura



今回紹介するwaiwai山雄和真さんが担当した、青森県むつ市に建つ「特別養護老人ホーム桜木園」



やまお・かずま

1978年、京都府生まれ。京都大学卒業後、東京大学大学院へ。修士課程修了の2004年、シーラカンスアンドアソシエイツ トウキョウ（CAt）に入社。2013年、ギングリッチ一級建築士事務所を設立。2018年、UAEのドバイで事務所を構えていたCAt時代の仕事仲間、ワイル・アル・アワルさんと寺本健一さんとともに建築設計事務所waiwaiを創設。東京事務所代表を務める。一級建築士。東京電機大学非常勤講師

waiwai

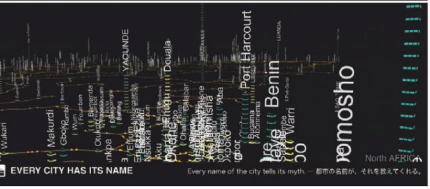
山雄和真



ポピュラスケープPopulouSCAPE

大学院時代に研究室で制作したグラフィック作品。世界各都市の人口によって地図／地形が浮上する。映像化された作品は2005年の日本国際博覧会 愛・地球博で音楽付きで上映。検索でぜひ視聴を

撮影＝team PopulouSCAPE



「見たことのない場所に身を置くと自分がつくる空間が自動的に変わっていく」

東京―ドバイ　km でワイワイやる

社名をwaiwaiとしたのは、3名の創設メンバーで「ワイワイやろう」という擬音語をそのまま用いた結果だという。その3名中の2名、ワイル・アル・アワルさんと寺本健一さんはドバイ事務所勤務。そして山雄和真さんは東京事務所の代表。従って彼らのウェブサイトでは、主に中東の海外案件と日本国内の事例が入り乱れて紹介されている。　年の設立から3年目で、約　km も離れていながら「ワイワイ」やれているのは何より興味深い。

そのきっかけを先に触れておく。彼らは日本屈指の建築設計事務所、シーラカンスアンドアソシエイツトウキョウ（CAt）で同時期に在籍していた仕事仲間だった。ワイルさんが　年に独立しドバイに事務所を構え、寺本さんが3年後にそこへ合流。山雄さんも2　年に事務所を興した。

「34歳で独立した後、それなりに国内案件でやれるようになりましたが、やがて手詰まり感を覚えはじめました。本当にやりたかったことはこれなのかと。それでお互いの考え方がわかっている彼ら―CAt時代にキルギス、カザフスタン、タジキスタンを跨いでつくる中央アジア大学のプロジェクトに取り組んだ3人と連携してwaiwaiを立ち上げました。自分一人と思い込まないこと、一人じゃできないことにスパークするために必要なパートナーだったんです。それにアメリカやヨーロッパではなく、中東から日本までのアジア圏を扱う事務所は少なかったし、このメンバーならジャンクに冒険ができる期待がありました」

では山雄さんが「本当にやりたかったこと」とはなんだろう？

「見たことのない建築をつくるなら見たことのない場所に身を置く。すると自分がつくる空間が自動的に変わっていくのです。そのおもしろさを常に味わっていたいし、新たな変化を発見し続けていきたい。それを実績で語れるレベルにはまだ達していませんが、waiwaiとしても個人としても強く期待しているのはそこです」

それはプロジェクトがほしがっているものか？

キャリアに関して山雄さんは謙虚な発言をしたが、直近では　年に入り青森県むつ市で竣工した大型案件の実績をもっている。ちなみにwaiwai内では、日本案件は基本的に山雄さんが担当。ほかの二人とは意見交換こそするが、トリオゆえの2対1の対立を避けるため、どんな案件でも責任者の意図を尊重し、3人の合意は求めないそうだ。

さておき青森県むつ市の建築物は、俯瞰で見ると二片の桜の花び

University of Central Asia Naryn Campus, Kyrgyz Republic

中央アジア大学はキルギス共和国のナリン、タジキスタンのコログ、カザフスタンのテケリでキャンパスを同時建設し、ひとつの新設大学とする計画。山雄さんをはじめとするCAtは敷地面積 278haのナリンキャンパスを担当

撮影＝CAt









ベイルートアートミュージアム

レバノン・ベイルートでのアートミュージアム計画案。重厚なコンクリート建築の街並みに対して軽やかで透明な美術館を目指した。スパイラル状の展示室連結等で立体的ストリートを表現

撮影＝waiwai

プロジェクトごとにシグネチャーは必要

らが重なり合うかたちで、それが「桜木園」という名称の特別養護老人ホームと聞けば自然と心温まるものを感じてしまう。しかし現実的な設計は、初期段階から重大な課題に向き合うことになった。

「設計の取っ掛かりとして、建物の中でどういう人間がどう動くかを考えるわけですが、この施設の利用者は要介護レベル4を超えるような身体の不自由なご老人ばかりなんですね。となると建物の中でほとんど誰も動かない。これには困りました」

この案件には老人ホーム経験が豊富な、九州の白川直行アトリエが共同設計に加わっている。

「そこでこの建物で働く職員をテーマの中心に掲げてみたら、大きな現実問題に直面してしまったのです。超高齢化社会の課題のひとつは、介護職員の圧倒的な不足です。介護保険法で定められる報酬基準に従うと、ユニット型の特養ホームでは昼間1ユニット10人の入居者に対して職員は1人プラスアルファ。夜間は2ユニットを1人で対応するのが限界。しかも夜間は鳴り続けるナースコールにたった1人で応じなければなりません。ユニットをひたすら走りながら。そんな状況に疲弊しない人はいませんよね」

山雄さんはその様子を、視察に訪れた施設で目の当たりにした。

「建物を放射状としたのは、職員の合理的な動線確保に加え、職員同士が互いの気配を感じられることで夜間の孤独感を和らげる配慮など、すべては労働環境改善を目指した結果です。それが桜の花びらを模した構造となり、施設の名称にもはまりやすくなった。僕ら建築家は、そういう明確な説明ができるよう考えきらねばならないと思います。何よりプロジェクトそれぞれのシグネチャーが必要ですから」

桜木園のシグネチャーとなったのは、施設特有の課題解決を果たした桜のデザインになるのだろう。そこでたずねてみた。請け負う案





小樽港第3ふ頭水上カフェ計画

小樽港最古のふ頭基部に遊覧船の発着場を兼ねた水上カフェをつくるプロジェクト。街と港が分断される小樽の構造を踏まえ、「港（みなと）を巷（ちまた）に」を合言葉にした

プロデュース＝福島慶介／N合同会社　撮影＝waiwai

件に対し、waiwaiの、または山雄さんの署名を何かのかたちで刻むことはしないのだろうか。

「建築家のシグネチャーを愛でるような、世界のどこに建っても山雄建築という考え方は駄目ですね。プロジェクトごとにかたちやコンセプトが変わるのが当然ですから。僕らは頻繁に〝ストレート・フォワード〟について自問自答します。それはプロジェクトが欲しがっているものか？　自分の欲望が混ざっていないか？　目標に向かって正直にまっすぐな態度か？　そこはメンバー間で常に検証します」

さらに執拗に、建築家としての自己顕示欲はないかとたずねても、作品に自分のサインを残すことにはまるで興味がないと答えた。

「建築や空間は、そんなものを超えてもっとおもしろいものですよ。エッセンシャルな求めに応えていけば必ずオンリーワンが生まれるんですから」

「世界を見て仕事をしなさい」

おもしろいという言葉を何のてらいもなく口にした山雄さんが建築と出合ったのは大学に入ってから。それまでの勉強は、決してお

「エッセンシャルな求めに応えていけば必ずオンリーワンが生まれる」



建築の素晴らしさはそこに身を置いてはじめてわかる

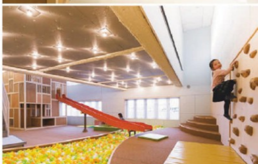
もしろくないゲームだったという。「次のゲームを探しているとき、ふとデザインや建築の存在に引き付けられました。それから何かで見た伊勢神宮の航空写真。大自然の中でそこだけぽっかり空白の地が写っていて、人間の欲望がくっきり見えたその画に強い衝撃を受けたんです。それをきっかけに建築学科に入ったのですが、皆それぞれ哲学や文学を学んでいたんですね。その自由さから、建築というのは一生やっても飽きない勉強ができるのではと思えたんです」

世界に対する視座を培ったのも学生時代だった。大学院で仲間と制作したグラフィック作品『ポピュラスケープ』が、自分が向かうべき場所を示してくれたという。「人口10万人以上の都市の座標軸を黒の背景の上に示していくと、おのずと世界地図が浮かび上がっていく画像です。それを眺めていると、この世界は都市でできていることがありありとわかるんです。建築にはこんなに広いフィールドがある。建築はどこでもやれる。それを知ることができたのも衝撃でした」

もはや説明不要だが学生時代の建築開眼は、現在のwaiwai及び山雄さんのルーツだ。それを実務レベルで鍛え上げてくれたのがCAtでの経験ということになる。waiwaiの3人が在籍していたおよそ10年間は、共同主宰者の故・小嶋一浩さんが日本の建築界において著名な時期だった。

「CAtに入りたいと思ったのは、当時の有名建築家の中で最も若いのに大きな仕事をしていたのが小嶋さんだったから。それ以上に、プロジェクトごとに違う小嶋さんの建築は、実物を目の当たりにしてもどうやってできているのかわかりませんでした。そんな人はほ





チコル

千葉県柏市の高層マンション低層部の子育て支援施設。大平面をもつ1フロアに保育室、遊戯場などを組み込んだ。センターコアや配管スペースに「柱巻き」と呼ばれるアイテムを投入

共同設計＝成瀬・猪熊建築設計事務所
撮影＝西川公朗



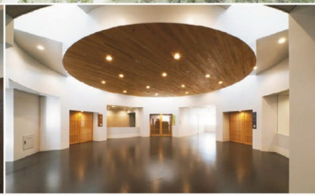
特別養護老人ホーム桜木園

超高齢化社会の福祉体制課題に向き合った事例。職員の気配を感じ合わせるためユニットのつなげ方を90度／180度ではなくゆるやかな72度にするなど労働環境改善に努めた設計となった

共同設計＝白川直行アトリエ
撮影＝小林浩志/SPIRAL、waiwai







waiwai
山雄和真の
心がまえ

◎プロジェクトにシグネチャーを
◎多様な場所に身を置く
◎文化に対する感受性を高める

「10年後は会社を10倍の規模にして、いまより10倍くらい世界を見てみたい」

かにいなかったので、これは中に入って知るしかないと……」

　山雄さんはCAt入社後初のプロジェクトとして、後にパートナーとなるワイルさん、寺本さんとともに中央アジア大学を担当する。その現場で小嶋さんからは、プロジェクトの本質的な意味を貫く知力と体力を見せつけられたという。

「小嶋さんから学んだこと……。たくさんありますが、簡単に言えば、『世界を見て仕事をしなさい』と『タフであれ』ですね。辺境からはじまったCAtの仕事で、僕はそう理解しています。それから小嶋さんは、言葉にはしませんでしたが空間を信じていた人でした。コンセプトをつくって仕事に臨んでも、風がこう入るとか、あそこが光っていてほしいとか、プリミティブな身体感覚の下に最初の考えをどんどん壊していく。そうして完成した建築の素晴らしさは、その場に身を置いてはじめてわかるものです」

　その身を置いてこそわかる感覚が、山雄さんが言う建築のおもしろさの源泉なのだろうか？

「人間って不思議なもので、いい空間にいると身体がフワッとなるような感覚を誰もが感じ取れるんです。僕は大学時代の貧乏旅行で訪れたパリのル・コルビュジエ作品、ラ・ロッシュ-ジャンヌレ邸を見て、生まれてはじめてそれを体感し感動しました。そんな想像を超えた瞬間がいまでも数年に一度ある。となれば病みつきになりますよね。しかもこの世界は空間に満ちているだけに、建築が生み出す空間には社会を変える力が確実にあるでしょう。感動の理由を知るためにも、これは一生を懸けるべき仕事だと思っています」

　あえて問うまでもなく、師の導きは彼らの中で脈々と生き続けているに違いない。無論彼らの解釈によって、その表現はwaiwai独自の進化を遂げるかたちで。最後に、ひとまず10年後の希望を語ってもらった。

「会社を10倍の規模にして、いまより10倍くらい世界を見てみたい。それに尽きます」

香港と長野をつなぐ GODENYAペアリング

「ニッポンの美」特集で紹介した令和元年台風被害の復興支援プロジェクトの続報。プロデューサーの燗付師・五嶋慎也さんが、被害に遭った長野・飯山の地酒と食の魅力を広めるべく、香港のGODENYAでフェアを開催。

文＝藤谷良介　写真＝Jimi Chiu、鈴木規仁（酒瓶）
text: Ryosuke Fujitani　photo: Jimi Chiu, Norihiro Suzuki



あん肝のもなか × 北光正宗 純米生スパークリング

グラス：陶器のぐい呑み
温度：10℃

軟らかく蒸したあん肝とたらの芽のオイル漬けにピータンのソースを合わせた"大人のもなか"。「濁りのミルキーさとねっとり濃厚なあん肝のテクスチャーを同調させることで一体感をつくり、スパークリングのドライ感で爽快な後味に」



価格：960円／500㎖
原料米：長野県産ひとごこち
精米歩合：70%
日本酒度：－8
酸度：1.5
アルコール度数：12度

問：角口酒造店
Tel：0269-65-2006
www.kadoguchi.jp

マスカットのような果実味と旨みが魅力的な自然発酵のスパークリング。雑味がなくドライな酸と爽快なキレは北光正宗ならでは



ふきのとうと坂井芋の天ぷら × 水尾 特別純米酒 金紋錦仕込み

燗道具：徳利（陶器）
温度：45℃

素揚げにした飯山名産の坂井芋とたらの芽、ホタルイカの天ぷらにアヒルの卵の黄身の塩漬けソースをかけた春のプレート。「一度50℃まで温度を上げて金紋錦由来のふくよかな香りを引き立たせ、坂井芋のもつ強い旨みと濃厚なアヒルの黄身ソースに合わせました」



価格：1595円／720㎖
原料米：金紋錦
精米歩合：59%
日本酒度：±0
酸度：非公開
アルコール度数：15度

問：田中屋酒造店
Tel：0269-62-2057
www.mizuo.co.jp

淡麗な口当たりで、後口はなめらかに切れる、水尾の代表銘柄。稀少な長野県産酒米「金紋錦」の深みと幅のある味わいが堪能できる

飯山の地食材と地酒が食感度の高い香港人を魅了

長野県最北の地・飯山市は、日本有数の米処であり、四季折々の自然が育む食材の宝庫だ。独自の食文化が形成されてきたその地に昨年、大型台風19号が直撃し、甚大な被害を受けた。そこで経済産業省による復興支援プロジェクトが発足。"燗付け師"として精力的に活動し、オーナーシェフを務める香港の「GODENYA」で日本酒の魅力を世界に発信している五嶋慎也さんをプロデューサーに迎え、現地を視察。ともに明治から続く老舗地酒蔵「田中屋酒造店」と「角口酒造店」を訪れ、郷土食との新しいペアリングの魅力を提案した。

「雪解け水が豊富に流れているからこそ米や野菜、お酒が美味しく

※温度帯で提案している酒は、燗付けの道具及び温度を記載しています





右）「温泉や土地にも興味をもち、訪れたいと言っていた方も多かったです」左）春が旬の山菜や野菜は飯山食材の真骨頂。「ピュアな甘さの雪下にんじんや旨みの濃い坂井芋など食材自体に力強さがあるのが魅力的」

「飯山の食材と地酒のポテンシャルを痛感しました」



真鯛の酒蒸し ふきのとうの香り × 北光正宗 金紋錦 純米大吟醸

グラス：陶器のぐい呑み
温度：12℃

ふきのとうをオイル漬けにし、酒蒸しした真鯛に香りをまとわせ、ふきのとう味噌を添えた一品。「北光正宗の純米大吟醸のフルーティな香りを同調させ、穏やかな酸と鯛の淡味を合わせたイメージです」

価格：4840円／720mℓ
原料米：木島平村産金紋錦
精米歩合：39%
日本酒度：±0
酸度：1.2
アルコール度数：15度

長期低温発酵で丁寧に醸した純米大吟醸。きれいで幅のある味わいとリッチな香りが楽しめ、最後は雪解けのようにすっと消えていく







金目鯛の炭火焼き × 水尾 金紋錦 純米大吟醸

グラス：陶器のぐい呑み
温度：13℃

道明寺粉に仕立てたもち米と刻んだたらの芽の飯蒸しと炭火焼きにした金目鯛、たらの芽と合わせた一皿。「金目鯛の脂と炭火の香り、たらの芽の苦みに純米大吟醸の幅のある酸を加え、味の要素を増やしました」

価格：4510円（箱入）／720mℓ
原料米：金紋錦
精米歩合：39%
日本酒度：±0
酸度：非公開
アルコール度数：15.5度

口当たりはなめらか、深い旨みと酸味がふくよかに広がる力強い純米大吟醸。きれいな甘みの余韻が楽しめ、飲み飽きしない仕上がり

なるという飯山ならではの食文化が体感できました。地酒にも風土が上質に表現されていて、ほとんどが地元消費というのは素晴らしいことです」

そう振り返る五嶋さんは去る3月末、「GODENYA」で飯山のフェアウィークを開催した。食材は飯山の雪下にんじんや坂井芋、たらの芽やふきのとう、鞍掛豆といった地域の名産品を使用。それらの持ち味を引き出した五嶋さんならではの創作料理に地酒の「水尾」と「北光正宗」を合わせた。訪れた約50名のゲストは未体験の〝飯山ペアリング〟に舌鼓を打ち、土地への関心を高めていたという。

「香港の方々は日本の食文化に対して感度が高いのですが、地酒が非常に好評で、訪れたからこそわかった風土と食の文化を伝えることでより深く楽しんでいただけました。私も地素材を使って、あらためてそのクオリティとポテンシャルの高さを痛感したので、今後も香港で飯山の魅力を発信していきたいですね」



GODENYA Hong Kong

住所：WELLINGTON STREET 182, (upper G/F),CENTRAL, HONG KONG
営業時間：19:00～22:30（最終入店20:00、要予約）
定休日：日・月曜
https://godenya.com

橘ケンチの今宵のSAKE

Vol.32
Theme ▼ 本と日本酒

世界に誇るべき日本酒＝SAKEの素晴らしさを、EXILE　EXILE THE SECONDの橘ケンチが案内。今回は、外出を控える状況だからこそ日本酒とともに楽しみたい本についてうかがった。



すてきな偶然の出合いを運ぶ本

ケンチさんはよく銘酒とともに読書を楽しんでいるとか。「本を読んでいると、悩みのヒントや解決策になるセレンディピティ（幸せな偶然の出合い）が多いので、自分にとって非常に大きな存在です」

本は〝心の健康診断〟自分の感性で自由に楽しんでほしい

日本酒だけでなく無類の本好きとしても知られる橘ケンチさんは、本を通じて価値観を共有するコミュニティ「たちばな書店」を主宰している。そんなケンチさんが考える本の楽しみ方、そして、いま家で酒とともに読みたい本とは。

――いつから本を読むようになりましたか？

「昔から父に、本だけはたくさん読めと言われていて、高校生くらいまではコミックしか読んでいなかったのですが、本格的に文字の本を読むようになったのは25歳くらい。社会に出て多くの方々と接するようになって、自分の足りない部分や無力さを痛感していくうちに、もっと成長したいと思い、自然と読むようになりました」

――読む頻度を教えてください。

「日によって量は変わりますが、毎日読みます。朝起きた後や仕事の移動中、空き時間、一日の最後にも必ず本を読んで寝ますね」

――好きなジャンルは？

「文学やビジネス、自己啓発、自伝やノンフィクションなど何でも読みますね。雑誌も好きですし、最近は読む機会が減りましたが、社会的にも影響力が大きくなってきているコミックも、またいろいろ読みたいと思っています」

――じっくり読むタイプですか？

「並行読みですね。同時に20冊くらいかな。一冊を最初から最後まで読破するというより、その日の



橘ケンチ（たちばな・けんち）

EXILEのパフォーマーで、EXILE THE SECONDのリーダー兼パフォーマー。LDH ASIAの一員として、アジアに向けたエンタテインメントの構築も担う
https://exile.jp







『千年後の百人一首』
リトルモア

美術家・清川あさみさんが歌に込められた情景をビーズで表現し、作家・最果タヒさんが情感豊かな現代語の詩で新訳を綴る、新しい百人一首がここに

『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』
講談社

W杯の快進撃を支えたメンタルコーチの著書。最新のスポーツ心理学から導き出された一般社会にも役立つメンタルの鍛え方や当時の秘話が充実

『泥酔夫婦世界一周』
オークラ出版

30代で会社を辞めた酒好きの夫婦が、1年半かけて世界41カ国で50種類以上の酒を飲み続けた旅行記。各国の土着の酒文化が軽妙に紹介されている

価値観を共有するオンラインコミュニティ「たちばな書店」

https://m.ex-m.jp/q?i=Cts/book/2017/tachibanakenchi/index

感覚で手が伸びた本のページを手繰って、その中で自分に響く言葉、わくわくするフレーズに出合う感覚を楽しんでいます。自分の本棚や書店でも、刺激になるものを日々探し求めている感じです」

──その中で惹かれるのはどういったタイトルですか？

「自分の内面と向き合う、自分を鍛える、など成長させてくれる要素のあるタイトルに惹かれます。あと食文化に関するものも」

──では、ケンチさんならではの本を楽しむ秘訣を教えてください。

「僕もたまにやってしまうのですが、頑張って読まないこと。最後までしっかり読んでもいいし、無理に読まなくてもいい。本は自由に楽しめるんです。パラパラめくって目に留まった言葉をその日の指針にしたり、僕の場合はそういう楽しみ方をしていますね。選ぶときも何も考えずに書店に行って、ふと気になった本が、そのとき自分の心が求めているものだったりすることが多いので、本は〝心の健康診断〟と呼んでいます」

──ご自身の活動に対して影響を与えた本はありますか？

「EXILEに入って先輩のMAKIDAIさんにいただいた『夢をかなえるゾウ』です。主人公がガネーシャというゾウに言われたことを実践して成長していく中にさまざまな教訓や学びが詰まっている、という話。読んだとき、EXILEという大きなグループに加入したばかりで自分の力量に自信がなかった時期だったので、本の中の言葉を実践して気づかされることが多く、成長を促してくれました。いまでも読み返しますし、自分のキャリアの中でもあの本に出合えたのは大きかったと思います」

──読んだ本をどうアウトプットされていますか？

「閲覧している人が自分の好きな本をコメント付きで投稿できる『たちばな書店』というコミュニティを主宰していて、そこで僕がレコメンドする本を公開しています。あと、ブックディレクターの幅允孝さんやTHE RAMPAGE from EXILE TRIBEの川村壱馬君など、本が好きな人と情報交換をしたり。本好きなに悪い人はいないと思っているので、初対面の人でも読書をされる方とは盛り上がりますね」

──今回挙げていただいた、日本酒を飲みながら読みたい3冊の魅力を教えてください。

「まず一冊目は、 年のラグビーW杯イングランド大会で日本が南アフリカから歴史的な勝利を挙げたとき、メンタルコーチとして支えていた荒木香織さんの著書。世界的に弱小といわれ、実は選手たちも自信がなかった時代からメンタルの指導でどんどん強いチームに変わっていった秘話が興味深く、自分もパフォーマーとしていろいろな仕事をさせていただいているので、すごく参考になりました。お酒を飲みながらスポーツを観る体験はすごくエキサイティングですが、その楽しさをより深めてくれる本です」

──挑戦をしている人に響きそうですね。2冊目はガラっと変わって『千年後の百人一首』。

「読むというより〝感じる〟本。百人一首の一つひとつに清川あさみさんが刺繍で作品をつくり、それに対して最果タヒさん（P22）が詩を吟じている。その詩が難解でわからないことがあるんですけど、お酒を飲みながら読んでいるとふと、こういうことなんだと閃いたり腑に落ちたり、しみじみ堪能できるので大好きです」

──最後は『泥酔夫婦世界一周』。

「著者の松本さんご夫妻が世界を旅しながら現地の人たちとお酒を飲んで交流する旅行記。この本はおもしろいですよ。お酒を飲みながら読むといますぐ旅に出たくなりますし、僕も旅が好きでさまざまな国の文化や慣習、食に興味があるので、各地で起こるハプニングも含めて、楽しく追体験させてくれます。読みやすいエッセイ調なのもいい。外出を控えなければならず、旅に出られない状況だからこそ、本とお酒で仮想旅行を楽しんでみるのも一興な気がします。本は慣れていない人にとってはハードルが高いイメージがあると思いますが、そんなことはないので、もっと多くの人に本の自由な楽しさを伝えていきたいです」

文＝藤谷良介　写真＝鈴木規仁、米玉利 朋子（ポートレート）　ヘアメイク＝水野明美（H.M.C）
text: Ryosuke Fujitani　photo: Norihito Suzuki, Tomoko Yonetamari　hair & make: Akemi Mizuno









スタイリスト高橋みどり

食卓の匂い

「箸」と「箸置き」の話

スタイリストであり、いち生活者でもある高橋みどりがうつわを通して感じる「食」のこと。五感を敏感に、どんな小さな美味しさ、楽しさも逃さない毎日の食卓を、その空気感とともに伝えます。

文・スタイリング＝高橋みどり
写真＝近藤 篤

なくても困らないけれど、あればしつらえとしてピシッと決まる。戻すべきところに戻すと煩雑にならない。それによって、食卓の品位が少し上がるもの。これなんだ？　なぞなぞではないですが、それは「箸置き」。

もっとも、現代の生活で箸置きを日常的に使っている人がどれほどいるだろう。毎日の食卓で、これがないとはじまらないわけではないのだけれど、使いはじめるととても気分がいいのです。ことに来客時のしつらえには欠かせない。我が家の場合、特別にお客さま料理をつくるでもなく、いつものように大皿料理ではあるのですが、各自の取り皿、箸置きに箸を置くと気分もあらたまり、「いらっしゃいませ」の表現となる気がします。そういえば実家でも、特別な日に、お正月に、来客用には「これ」などと用意されていました。その日の食卓に似合ったもの、季節感のあるものなどを数種類持っているととても便利です。ただし、いざ箸置きを探そうと思うとなかなか気に入ったものが見つからない。ありきたりなかたちでは物足りないし、いまの自分の気分に合ったものをと思うと難しい。すっきりしたもの、箸置きならではの、小さいながらユーモアのあるもの、季節を感じるものなどを、うつわ店や作陶展をのぞいた折、旅をしたときにでも買っておくことをおすすめします。これらの箸置きもそうして集まりました。うつわの色味に合うシンプルなもの、涼しげなもの、友人が木を削りつくってくれたものなど。そうそう、遥か南フランスの蚤の市からやってきた変わり種も……。暑い夏の日差しの中、木陰のテーブルの上を涼しそうに泳いでいる鮎らしき魚たち。懐かしく、昔うちにあったなあという目で見ていると、フランス人の古道具屋は「どうだ、しゃれてるだろ」と言わんばかり。彼はこれが日本のものだということも、使い道も知らない。楽しかった旅の思い出に、涼しげな魚たちを持ち帰ることにしました。

箸置きとくれば「箸」ですが、我が家に誰専用はありません。そういえば飯碗も汁椀にしても、専用がない生活。二人という家族構成より遥かに多いうつわや箸、カトラリーの数は、仕事柄しょうがないということにしましょうか。その日の気分でうつわも選び、来客も多い。和洋折衷の大皿料理となれば、さながら食堂のようにどれを使ってもいいというスタイルが気楽です。そんな思考から、拭き漆の「利休箸」に落ち着きました。誰が来ても気分よく使える箸。その由来は千利休がお客を招く日に、自ら吉野杉を削りつくったことから。中央は太く平ら、両端が細くなっているのは片方を神、もう一方を人が使うためだといいます。数年前に出合ったこの箸は、思い描いていた使い勝手にぴったりでした。

それからは我が家の定番、毎年暮れに買い替えては新年に新しいものを卸します。これをつくる輪島の「藤八屋」は、杉の利休箸に拭き漆を施し、何度も使ってほしいという思いを込めます。この漆の利休箸にして以来、より箸置きとのセットがしっくりくるようになりました。食卓のこんな小さな楽しみも、なかなかいいものです。



石川県輪島市にある塗師屋・藤八屋の「利休箸」。材は吉野杉で、職人が一つひとつ丁寧に仕上げる。漆の肌触りが心地よく、手に馴染む。左は旅先、ギャラリーなどで出合った箸置き。箸置きは日頃の出合いを大切にしている高橋さん。利休箸は、東京・九段下にある「暮らしのうつわ 花田」にて購入

高橋みどり

スタイリスト。1957年、群馬県生まれ、東京育ち。女子美術大学短期大学部で陶芸を学ぶ。その後テキスタイルを学び、大橋歩事務所、ケータリング活動を経てフリーに。数多くの料理本に携わる。新刊の『おいしい時間』（アノニマ・スタジオ）が発売中

CLASKA Gallery&Shop"DO"大熊健郎の

R40的

東京名店探訪

第33回 ITEM



渋谷駅から公園通りを5分ほど歩き一本脇へ。青いオーニングが目印

ITEM

住 東京都渋谷区神南1-15-11
TEL 03-3476-5506
営 12:00～19:30
休 水曜（祝日の場合は営業）　https://item.ocnk.net



柴田励央さん

学生時代から時計に興味をもちはじめる。もうひとつの趣味であるバイクで全国の時計店を回り、買い付けたことも。この場所で店を構えて15年





上）ロレックス、チューダー、オメガはじめ、時代ごとの背景とともに名機を紹介してくれる。下）ヴィンテージ2本目を真剣に探す大熊さん

今月の一品

LONGINES 1950
手巻き(12.68ZS) SS
19万8000円



柴田さんもおすすめする「ロンジン」。特有の文字パターンとブルズアイ（牛の目）が魅力的。ムーブメントの仕上げの美しさにも定評があるという。ほかに比べて価格帯が値頃なのもうれしい



学生時代、同級生の女子が「あなたにとっての腕時計はどんな存在」と聞いてきた。「え、腕時計？ そうねえ、アクセサリーって感じ。気分によって替えたいかな」と答えると、ニヤニヤして異性に対する願望をチェックする心理テストだと言う……。

ここ数年再開発が進む渋谷のど真ん中に、ひっそりと佇む時計店がある。セイコーなど、国産のスポーツ系からオメガ、ロレックスといった王道の逸品まで、独自視点で集めた時計はもちろん、専門の技術者が在籍し、難度の高い修理やオーバーホールなどのメンテナンスにも定評があるヴィンテージ時計専門店「ITEM」だ。

代表の柴田励央さんが店をはじめたのは　年代。まだ渋谷にも中古レコード店や古着店などサブカル的な雰囲気漂う個性的な店がたくさんあったという。そんな渋谷の雑居ビルの一室で開業した当時は、愛車のホンダCBに乗って全国を回り、時計を仕入れていたこともあるとか。「いまでは考えられないやり方ですけどね」と柴田さんは笑う。扱う商品の質も量も増え、現在の路面店に移ってもう10年以上になる。

店内のショーケースをのぞくとブランドごとに時計がびっしりと並んでいる。オメガだけでもかなりのラインアップだ。柴田さんによると、同じオメガでも発売当時はたとえばアメリカ、北欧、日本と、国ごとに売られていた商品が異なっていたそうだ。求めるスタイルが国ごとに違い、また同じブランドでも富裕層向けのモデルか一般向けだったのかというように、要はマーケットの違いで変わってくる。「だから何年代の北欧で売られていたオメガ、みたいなおもしろさがあるんです」。

柴田さんが最近注目しているのが'30～'50年代のロンジン。2年にスイスで創業し、あまたの名機を生んできた名門だ。クオリティとデザイン性に対して値頃感のある価格もおすすめの理由だそう。オメガ、ロレックスしかり、時計史の中で時代の覇権を握ってきたブランドがあるそうだが、ロンジンもそうした覇権ブランドのひとつだったという。

ひと口にヴィンテージウォッチといってもさまざまな文化的、歴史的背景を背負っており、単なるモノの魅力だけではない深さ、おもしろさがある。このあたりがまた男心をくすぐる大きな要因なのだろう。えーと次はどの子、いやどの時計にしようかな。

大熊健郎
おおくま・たけお

「CLASKA Gallery& Shop "Do"」ディレクター。国内外、有名無名問わずのもの好き、店好き、買い物好き。インテリアショップ「イデー」のバイヤー＆商品企画、「翼の王国」編集部を経て現職
www.claska.com

写真＝山平敦史　photo : Atsushi Yamahira

おくだ健太郎の歌舞伎キャラクター名鑑〈第二十九回〉

演目

籠釣瓶花街酔醒（かごつるべさとのえいざめ）



次郎左衛門（じろうざえもん）

八ツ橋（やつはし）

イラスト＝瓜谷茜

江戸の町は、朝は魚河岸（うおがし）、日中は歌舞伎芝居、夜は吉原の廓（くるわ）で、1日に三千両の大金が動くといわれました。幕府が正式に認めた「大人の遊び場」である廓は、単なる男の欲望のはけぐちにはとどまらず、大きなスケールで展開した別天地だったのです。

八ツ橋は、「松の位」と呼ばれる、遊女としての最高ランクを誇る女性です。こういう遊女のことを、吉原では「おいらん（花魁）」、上方の廓では、中国の故事にちなんで「傾城（けいせい）」と呼びましたが、美しさはもちろん、和歌や茶道のたしなみ、楽器の演奏など、知性や教養も兼ね備えた、まさに夜の華です。おいらん道中といって、所属する遊女屋から、その晩のお客が宴席を設ける茶屋まで、廓の目抜き通りを、豪華けんらんたる練り歩きを披露しながら通いました。

その八ツ橋のおいらん道中を、たまたまその晩、「故郷への土産話のタネに」くらいの軽い気持ちでひやかしに来ていた次郎左衛門（じろうざえもん）が、目にした——「籠釣瓶（かごつるべ）」という物語のすべては、この偶然からはじまるのです。

次郎左衛門はきまじめで朴訥（ぼくとつ）な男で、生まれつき顔中にあばたがあります。容姿のコンプレックスが、かえってプラスに働いたのでしょうか、廓遊びなどには目もくれず、商売に精を出し続けて、大成功を収めています。

そんな彼が、八ツ橋のあまりの美しさにど肝を抜かし、しかも、立ち去り間際の彼女が、こっちを見て、にこっとほほ笑んでくれた（ような気が、次郎左衛門には、したのかもしれません）。遠ざかっていく八ツ橋のうしろ姿を、いつまでも見つめながら

「あぁ……（滞在先の）宿へ帰るのが、嫌になった……」

その日を境に次郎左衛門は、江戸に来るたび、夜ごと吉原に入りびたり、八ツ橋のもとへ通い詰めます。それだけの財力が彼にはありますし、その人間性も、八ツ橋はもちろん、廓のさまざまな人々に、極めて好意的に受け入れてもらえたのです。ついに、次郎左衛門は、莫大なお金を支払うことで、八ツ橋の身柄を、廓から請け出せることになりました。これを「身請け」といいます。

ところが——、実は八ツ橋には、商売抜きで思い合っている男がいます。栄之丞（えいのじょう）という名の、次郎左衛門とは正反対の、まれに見る美男です。

籠釣瓶。井戸にちなむ、「水もたまらぬ切れ味」を意味する名の刀で、次郎左衛門が八ツ橋を、一瞬のうちに手にかける——衝撃の幕切れへ向かって、ドラマは刻一刻と、動いていきます。



おくだ健太郎
おくだ・けんたろう

歌舞伎ソムリエ。著書『歌舞伎鑑賞ガイド』（小学館）、『中村吉右衛門の歌舞伎ワールド』（小学館）ほか、TVなどで活躍　http://okken.jp

『籠釣瓶花街酔醒』を動画で楽しもう！

不夜城・吉原に繰り広げられる、男と女の情念のドラマ『籠釣瓶』。さらに詳しい内容を、有料配信の動画トークでたっぷりお楽しみいただけます。ご購入のお手続きは、ウェブサイト（http://okken.jp）をご覧ください。YouTubeチャンネルでの、動画トークの見本・予告編も、併せてご覧いただけます。

Discover Japan
ZEKKEI PROJECT

Instagram連動

絶景プロジェクト

あなたの写真が誌面に載るかも!?

今月のテーマ
「草花」

月ごとに移り変わるニッポンの景色。Discover Japanでは、Instagramを利用する読者の皆さんに、日本の絶景を撮影した写真を投稿いただくフォトコンテストを毎月開催。まだ見ぬニッポンの絶景を集めます!



Place
岩手県/自宅

mooomin1130

「地元では"バッケ"と呼ばれているフキノトウを、クローズアップして撮影。道端に生えている草を見て、春の知らせを感じました」



Place
栃木県/小山市

mintchoco4928

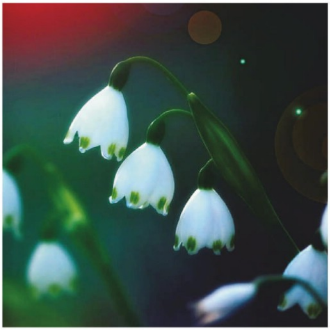
「目の覚めるような一面黄色の菜の花畑。遠くに見えるのは小山市原産の思川桜です。ビタミンカラーから元気をもらえる気がします」



Place
千葉県/あけぼの山農業公園

chihiro_eyes_

「非現実的な風景を求めてたどり着いたのがこの公園。薄明かりに映し出された景色に、春を感じました。美しく感動的な絶景です」



Place

愛知県／自宅

takahirok0220

「ふと自宅の庭先を見ると、スノーフレークが元気一杯に咲いているのを発見。変わらぬ生命の美しさを夢中でカメラに収めました」



Place

東京都／井の頭恩賜公園

pinnkiku

「陽に照らされた緑が眩しくてカメラを向けました。青々とした植物から生命力を感じます。心落ち着く時間とすてきな景色に感謝」



Place

京都府／伊根の舟屋

yuki.8565bu

「小さな舟屋が海上に浮かぶように並ぶ漁師町。寺に咲く桜がとてもすてきでした。明かりに照らされ、美しい姿が海にも反射します」



Place

山梨県 ／山中湖 花の都公園

takatsugu

「18万本もの鮮やかなチューリップが咲き乱れ、雄大な富士山と一面に広がる花の美しい光景を楽しむことができます」

応募要項

毎月テーマに沿った写真をInstagramで投稿いただき、編集部が選定。
Instagramと誌面にて発表及び掲載させていただきます。

☑ 季節の絶景写真（過去に撮影した写真でもOK）

☑ ハッシュタグ「**#DJ絶景プロジェクト**」を付けて、下記項目とともに投稿してください

- キャプション（その写真を選んだ理由、場所の感想等）60字程度
- 撮影場所
- 撮影月
- 可能な場合は、データサイズ（2.3MBなど）

次回、5月の募集テーマは

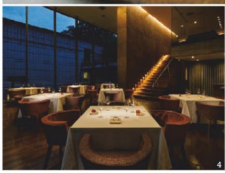
「思い出の景色」

応募締切

2020年5月18日（月）21:00

イタリアの郷土料理を地元の食材でつくるレストラン









1）熟成牛肉のビステッカ。2）地元産野菜をふんだんに使った農園のピンツィモーニオ。3）施設内の農園「アグリガーデン」では、年間約80種の野菜と約100種のハーブを栽培。4）レストランの内観。大きな窓と立体的なつくりが開放感を演出する



星野リゾート　リゾナーレ那須
「OTTO SETTE NASU」

住所：栃木県那須郡那須町高久乙道下2301
時間：17:30 ～（要予約）※宿泊者のみ利用可
Tel：0570-073-055（リゾナーレ予約センター）
https://risonare.com/nasu

アグリツーリズモという言葉をご存じだろうか。イタリア語のアグリクルトゥーラ（農業）とツーリズモ（観光）を掛け合わせた造語で、都会の喧騒から離れ、その土地の農業体験や自然体験、文化交流を楽しむ新たな旅のスタイルだ。そんなアグリツーリズモをコンセプトにしたホテル「星野リゾート　リゾナーレ那須」のメインダイニング「OTTO SETTE NASU」に、春の新メニューが登場。

レストランで展開されるメニューは、一年を通して、地域の生産者が丹精を込めて育てた、旬の食材を使ったイタリアの郷土料理がコース。イタリア語の、レッジオーネ（地方）をテーマにした料理が展開される。

イタリア料理は元来、その土地ならではの食材と調理法で提供する、地方料理の集合体だといわれている。宿が位置する栃木県那須は、那須岳から広がる高原地帯に、畑や田んぼ、牧場などの景色が広がる一次産業が盛んなエリア。本レストランは、アグリツーリズモの食体験ができる場所として、地域の生産者による旬の食材と、シェフの独創的で繊細な技を生かしたイタリア料理のフルコースが楽しめる。春野菜をふんだんに使った料理と自然派ワインのマリアージュに、春を感じてみては。

老舗寝具メーカーからサステイナブルな新ブランドが誕生

人生の3分の1を費やすという睡眠。身体を長時間預ける寝具は、重要な存在といえるのではないだろうか。老舗寝具メーカー「イワタ」の新ブランド「unbleached」は、〝使い続けること〟をテーマに豊かな睡眠をもたらしてくれる。

製品に使われる生地や詰め物などの素材は、無漂白、無染色、蛍光増白剤未使用のものに限定。漂白や染色の工程を省くことで水資源の有効利用やCO_2を抑制している。製造には再生可能エネルギーが採用され、肌にも環境にも優しいものづくりを実現している。



自然が育んだものを生かした素材は美しくも優しい

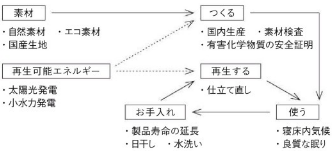


無漂白・無染色の素材だけでつくられる

unbleached

価格：羽ぶとん6万500円〜、マットレス13万2000円〜ほか
販売場所：イワタ京都本店、東京店、神戸店、オンラインショップ
問：イワタ　**Tel：**075-241-2332
www.iozon.co.jp/unbleached

unbleachedの取り組み



編集後記

ご覧いただきありがとうございました！
波乱万丈だった今号。
編集部もリモートワーク中心で制作しました。



今 智子

4月に入ってからの急遽の特集変更。いま雑誌に何ができるのか。連日のオンライン会議で、知恵を出し合いました。対面取材は避けてのオンライン・インタビューだけでなく、6拠点からのはじめてのオンライン撮影も実施。今後、雑誌制作の在り方も変わると思います。2020年は、人類史の転換点として記録される年になるでしょう。不安ながらもなんだかワクワクもしています。



渡邊一平

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルスは半ば強制的に私たちの生活を変えました。雑誌は、取材を受けてくださる方々、営業やデザイナー、DTPがいてはじめてつくれます。今回、社会的距離という制限がある中で、特集の意図に賛同いただいた方には感謝しかありません。読者の皆さまには少しでも気づきを受け取っていただけたら。この危機を一緒に乗り越えていきましょう。



武山直生

キャンプ特集の仕込みをしていたのに、まさかのゼロスタート。短期間で世界が大きく変わり、思考と行動をいかに変容させるか、編集者としても、生活者としても試された1カ月でした。そんな日々を楽しくしてくれたのは、この特集だったと断言します。制作の過程で多くの人々の考えに触れ、たくさんの気づきと学びを得ました。いまある日常と、かかわってくださった皆さまに感謝。



中野和香奈

私は十和田湖と東京の2拠点で生活しています。十和田湖にいると、どちらかというと人より自然が先にあり、人間だけではないこの地球上で、生物、無生物などあらゆるモノたちとどう共存していくかを考えます。今回の事態を受けて、その気持ちはより強くなり、人間以外の生き方をもっともっと知りたいと思いました。（ということで、ぜひP24の企画、ご覧ください！）



高橋香織

朝から晩まで会社のデスクにへばりついていたあの頃が嘘のように、家でのリモートワークがはじまりました。そんな自分がずっと家にいて仕事がはかどるだろうか……。そこで友人に教えてもらったのは照明の色で時間を分けること。仕事は昼白色、休みは電球色にすると気持ちから切り替えられるようになりました。新しい発見や工夫もおうち時間の醍醐味ではないでしょうか。



佐藤 茜

未曾有の事態を受け、編集部もなるべく人に会わない方法で、特集内容を急遽変更して制作した今回の号。仕事ができない、お子さんの学校が休校など、大きくダメージを受けた方も多いはず。そんな大変な状況の中、おうちで楽しめる内容を届けるべく協力してくださった方々には、本当に感謝しています。緊急特集の本誌が、皆さんのいまを生きる術のヒントになればうれしいです。



田中理世

リモートワークで制作した今号、いかがだったでしょうか？目まぐるしく変わる世の流れの中で、この時間をポジティブにとらえるためのアイデアが詰まった一冊になったと思います。今回は、SNSで募集した読者の方のおうち時間も紹介させていただき、まだまだ家の中でできることがあると感じました。今号を読んで参考になったコトやモノがあれば、SNSで教えてください！



高橋俊宏

こんな大変な時期に小誌を購入していただき、編集後記まで読んでいただき感謝いたします。特集を変更した経緯はP20に掲載した通りですが、かつて経験したことのない事態にどう提言すべきか、すべての社員が知恵を出し合って一生懸命制作いたしました。いかんせん急ピッチで方向転換したものですから、粗い部分があったら何卒ご容赦ください。これを機にウェブやSNSでの情報発信の頻度を上げました。このアイデアは、これまでかかわっていただいた皆さんに、少しでも情報発信のお手伝いができたらというスタッフからのひと言からはじまりました。大事なことはみんなで知恵を出し合って生き残ること。我々も頑張ります。何かお手伝いできることがあれば遠慮なくメールやSNSでお送りください。Enjoy Home with Discover Japan！

イラスト＝武山直生　illustration: Naoki Takeyama

次号予告

家から一歩も出ずに 旅気分を味わう大人の遊び

「妄想日本旅」

いま、時代が大きな節目を迎えています。日本中ができる限りの巣ごもり生活を心掛けている一方で、
自宅時間を充実させるため、コミュニティを醸成するオンラインイベントが開催されるなど、
いままでのコミュニケーションにも変化・進化が見えてきました。
次号の特集では、自宅にいながらにして旅気分が味わえる妄想日本旅を紹介します。
写真家による日本の絶景旅、名湯めぐり、ニッポンの名酒場、ホテル、酒蔵旅……、
各分野に知見のある方々の“妄想”を通して、アフターコロナに向けた旅を提案いたします。
外出自粛が続き、制限が生まれている中でも、家の時間を充実したものにするヒントが見つかるはずです。

2020年6月6日発売予定

発行人
高橋俊宏　Toshihiro Takahashi

発行・発売
株式会社ディスカバー・ジャパン
〒108-0073　東京都港区三田3-4-18 二葉ビル11F
代表　Tel : 03-6812-9791
編集部　Tel : 03-6812-9793
コンテンツプロデュース部　Tel : 03-6812-9792
販売　Tel : 03-6804-3028

印刷所　大日本印刷株式会社
Printed in Japan

編集部では皆さまからの情報・ご意見・
ご感想などをお待ちしております。
https://discover-japan.co.jp

いますぐフォローを!

Discover Japan WEB
http://discoverjapan-web.com

Facebook
@DiscoverJapan

Twitter
@Discover_Japan

Instagram
@discoverjapan

日本の魅力を再発見するためには、旬な情報にも敏感でありたいもの。
知っておきたい耳寄りな情報、お届けします！

PICK UP

どんな格好で参列したらいいの？ 女性の悩みを解決するサロン



結婚式の形式が多様化する中、参列時の服装に悩む女性も多いはず。そんな女性のために、セレクトショップの「ビームス」がオンラインサービスを開始。ドレスやアクセサリーに加え、ヘアアレンジやネイルも含めたトータルコーディネイトを提案してくれる。

BEAMS SALON

問：ビームス カスタマーサービスデスク
Tel：0120-011-301
www.beams.co.jp/beamssalon

MOVIE

140人が暮らす小さな島に 未来を生きるヒントがあった



平成最後の1年に山形県の離島・飛島の人々の暮らしを記録した、ドキュメンタリー作品。島でたった一人の中学生の卒業を期に、小中学校は休校を迎えようとしていた。過疎化と高齢化が進む一方で、UターンやIターンで島に来た若者たちが共存する島。人が集団で暮らし、社会を営むために必要なものとは何なのか？　ある時代の終わりとはじまりを映し出す。

『島にて』

公開日：5月8日（金）
上映館：鶴岡まちなかキネマほか
https://shimanite.com

SPOT

共有空間とパーソナルな客室で 特別なひとときを過ごして



シェアとプライベート、ふたつの過ごし方を楽しむことができるホテルが、この夏軽井沢に誕生する。ラグジュアリーなラウンジでは、宿泊客同士の交流や情報交換が可能。一方の客室では、温もりあるインテリアでまるで自宅にいるような居心地のよさを体感できる。

TWIN-LINE HOTEL KARUIZAWA JAPAN

オープン日：2020年夏予定
住所：長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1151-11
料金：1泊1万4300円〜　Tel：0267-42-2121
https://twin-line-hotel.com

SPOT

大人から子どもまで楽しめる 上質なリゾート空間



イルカとの触れ合いが楽しめる沖縄の人気ホテルが、「ネイチャーライブラリー」をコンセプトに大幅リニューアル。沖縄の豊かな自然と生き物との出合いを、五感で体感できる。天井にクジラが泳ぐダイニングでは、沖縄の食材を使ったアジアンフュージョン料理が楽しめるのも魅力的だ。

ルネッサンス リゾート オキナワ

住所：沖縄県国頭郡恩納村山田3425-2
料金：1泊1万5000円〜
Tel：098-965-0707
https://renaissance-okinawa.com

SPOT

店主の顔が見える 個性的な店舗が勢揃い



東京・下北沢にオリジナリティあふれる店舗が集結した商業施設が誕生。コーヒーやビールも楽しめる新刊書店「本屋B&B」のほか、ユニークな飲食店、古着店、日記専門店などが軒を連ねる。新たなカルチャーの発信地として見逃せない。

BONUS TRACK

住所：東京都世田谷区代田2-36-15
問：散歩社
https://bonus-track.net

FOOD

家族だんらんの食事はもちろん オンライン飲み会のお供にも！



福岡県を中心に居酒屋を展開する「竹乃屋」が、オンラインショップにて焼き鳥の販売を開始。つくりたての焼き鳥を急速冷凍することで、湯煎するだけでお店と変わらない味を楽しめる。おうちで気軽に居酒屋気分を味わって。

竹乃屋の焼き鳥30本セット

価格：4860円　販売場所：オンラインショップ
問：タケノ　Tel：092-451-0078
www.takeno.co.jp/os

FOOD

次は何を食べようか ワクワクしながら味わって



“ふきよせ”とは、干菓子を何種類も盛り合わせたもの。ショウガの利いたぼうろや素材の甘みを感じる野菜チップスなど、中身は20種類以上だ。色鮮やかで縁起のよいお菓子がひと缶にギュッと詰まっており、味だけでなく見た目でも楽しめる。

ふきよせ

価格：甘い缶2160円、しょっぱい缶2160円、甘じょっぱい缶2376円
販売場所：tamayose東急プラザ渋谷店、オンラインショップ　Tel：03-6712-7160
https://tamayose.jp

FOOD

透明なのにしっかりトマト！ 爽やかな果実味のリキュール

トマトの酒「ラ・トマト」から、家庭で手軽に楽しめるサイズが新登場。厳選した国産トマトだけを丁寧に搾り、造られたリキュールはソーダ割やトニック割がおすすめ。フレッシュな酸味とほのかな甘みから、さまざまな料理との相性も抜群だ。



ラ・トマト

価格：660円（360mℓ）
販売場所：
オンラインショップほか
問：オエノングループ 合同酒精
Tel：047-705-7790
www.oenon.jp

PRODUCT

蚊に刺されやすい人必見！
デザイン性と機能性に優れた靴下

靴下ブランド「POEM SOX」からユーカリやレモングラスなどの天然ハーブを用いた、蚊を寄せつけない靴下が登場した。洗濯しても効果は落ちず、半永久的に蚊から脚を守ってくれる。暑くなるこれからの季節、欠かせない一足になりそうだ。



NO MOSQUITO SOX

価格：2970円　カラー：ブラック、ホワイト、グレー、オールホワイト、藍染め、コーヒー
販売場所：オンラインショップほか
www.poembyrabbit.com

BOOK

なぜ仏像を彫り続けたのか
作品から円空の人生に迫る

生涯で約12万体もの仏像を彫ったと推定される円空。史料が少なくいまだ謎に包まれた人物ではあるが、庶民を救うためにほほ笑みの仏像を彫り続けたことから、現在も多くの人々を魅了している。円空が残した数々の作品から、彼の人生観を知ることができる一冊。



『微笑みの美仏 円空』

価格：1980円
撮影：帆足てるたか
発行：枻出版社

BOOK

お金だけを基準にしない
居心地よく暮らせる社会をつくる

金銭的利益最優先の「マネー資本主義」のアンチテーゼとして提唱された「里山資本主義」。地域社会で着実に足場を築いている実践者への取材から、その成功要因を明らかにする。人と人とのつながりにより地域活性化を目指す人たちに、ぜひ読んでほしい一冊。



『進化する里山資本主義』

価格：1980円
監修者：藻谷浩介
発行：ジャパンタイムズ出版

PRODUCT

大地の色を表現した
くすみポップペディキュア



トータルビューティカンパニー「uka」が手掛ける人気のネイルシリーズに、限定カラーが登場。土色を混ぜた微細なラメ入りのアースカラーは、肌馴染みがよく大人の魅力を引き出してくれる。ペディキュアとしてはもちろん、マニキュアとしても楽しめる。

uka pedicure study

発売日：5月29日（金）　価格：各2420円（10㎖）
カラー：全6色　販売場所：各直営店、オンラインショップほか　Tel：03-5843-0429
www.uka.co.jp

PRODUCT

"樹木との共生"がテーマ
家具メーカーと化粧品がコラボ

素材にこだわった家具を製造する「カリモク家具」が、「資生堂」の新ブランド「BAUM」のパッケージ木製部分を手掛けた。家具の製造過程で発生した木材を再生利用し、森林資源を有効活用している。自然由来の素材を用いたスキンケアで、健やかな肌を目指して。



BAUM

発売日：5月30日（土）
価格：クレンジングオイル4400円（180㎖）、洗顔フォーム3850円（150g）ほか
販売場所：BAUM各直営店、オンラインショップ
問：資生堂 お客さま窓口　Tel：0120-81-4710
www.baumjapan.com

PRODUCT

こんな一着を待っていました！
抜群な着心地を実現したスーツ

「スーツに見える作業着」をコンセプトに、機能性とフォーマルさを兼ね備えた次世代のウェア。撥水速乾加工やストレッチ性に加え、洗濯機での丸洗いが可能でアイロンも必要ない。仕事着としてはもちろん、きちんと見せたいプライベートでも活躍しそうだ。



WORK WEAR SUIT

価格：ジャケット1万7600円、パンツ1万3200円
販売場所：オンラインショップ
問：オアシススタイルウェア
Tel：03-6365-0492
www.workwearsuit.com

PRODUCT

人気ブランドが初の着物を発売
和モダンな美しさを味わって

フランスのファッションブランド「アニエスベー」が、創業102年の着物専門店「やまと」とコラボレーションした商品を発売。パリのテイストを組み込んだ着物や帯と、着物生地で仕立てたコンビネゾンを展開する。和と洋が織りなす独特な雰囲気の一着は、周りの目を引くこと間違いなし。



agnès b. Kimono

発売日：5月8日（金）
価格：着物5万3900円、帯3万1900円、コンビネゾン13万2000円
販売場所：アニエスベー青山店、オンラインショップほか
問：アニエスベー　Tel：03-6229-5800
https://shop.agnesb.co.jp

PRODUCT

1つで2役のプロダクトで
デスク周りをスマートに整えよう

優れたデザインの商品を取り揃える「MoMA Design Store」から、ワイヤレス充電器の役割を果たすマウスパッドが発売。コンピューターに接続し、AppleまたはAndroidのデバイスを置くだけで簡単に充電できる。デスクスペースの節約として、取り入れてはいかがだろうか。



GAZE ワイヤレスチャージャー&マウスパッド

価格：7150円
販売場所：各直営店、オンラインストア
問：MoMAデザインストア 表参道
Tel：03-5468-5801　www.momastore.jp

お菓子研究家　福田里香の

民芸お菓子巡礼

第90回　福岡県久留米市
吉金菓子舗の「かすり羊羹」

文＝福田里香　写真＝馬場わかな
text: Ricca Fukuda　photo: Wakana Baba

福田里香（ふくだ・りか）

お菓子研究家。書籍や雑誌を中心に活躍。8年間にわたり続いている本連載をまとめた書籍『民芸お菓子』が小社より発売中



上）久留米絣を手織りする版画が包装紙。藍地に白抜きの絵柄はまるで絣のよう。下）「久留米名産の栞」には「水天宮御守菓子」の文字と井桁柄と宮司さまの意匠。1本1188円



data

吉金菓子舗

住所：福岡県久留米市日吉町12-28
Tel：0942-32-5827
営業時間：8:30 ～ 18:30
定休日：日曜不定休

福岡県久留米市の「吉金菓子舗」は、以前にもこの連載で取り上げた和菓子店です。今回はもうひとつ、民藝品にちなんだお菓子を紹介します。それは地元に古くから伝わる伝統織物「久留米絣」をモチーフにした「かすり羊羹」です。

柳宗悦は名著『手仕事の日本』で、筑前（福岡）の博多織を高く評価した文に続き「九州の織物ではもう一つぜひ忘れてはならないものがあります。それは「久留米絣」でありまして、おそらく日本のどの国の人も、これで着物を拵えたでありましょう。」と褒めたたえています。そう、久留米絣は当時、日本人の普段着を一手に担っていた木綿織物なのです。まさに民藝。

吉金菓子舗の「かすり羊羹」は、小豆の風味を生かした棹物で、歯切れのよい上品な甘さ。お茶請けにぴったりです。切り分けるとこしあんの生地の中に、久留米絣の代表的な柄のひとつ「雪ん子紋様」が飛ぶというしゃれた意匠。しかも包装は「井桁紋様」の反物を模していて、側面にはうず巻き模様まで。なんてかわいいんでしょう。